|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

బుధవారం
29
జూలై
2026
శుక్ల పక్షం
పౌర్ణమి
ఆషాఢ మాసం

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

అయ్యప్ప స్వామి కథ

పూర్వం దేవతలు, ఋషులను మహిషి అనే రాక్షసి చాలా ఇబ్బంది పెట్టేది. ఆమెకు బ్రహ్మదేవుడు ఒక వరం ఇచ్చాడు. శివుడు మరియు మహావిష్ణువు (మోహిని రూపంలో) పుట్టిన కుమారుడు మాత్రమే తనను సంహరించగలడు అనే వరం వల్ల ఆమెను ఎవరూ ఓడించలేకపోయారు. దేవతల ప్రార్థనతో, శివుడు మరియు మోహిని (మహావిష్ణువు మోహిని అవతారంలో) ద్వారా ఒక దివ్య శిశువు జన్మించాడు. ఆ బాలుడే మణికంఠుడు, అంటే అయ్యప్ప స్వామి.

❖ పందలం రాజు వద్ద పెంపకం

కేరళలోని పందలం రాజు రాజశేఖరుడు అడవిలో వేటకు వెళ్లినప్పుడు, ఒక చిన్న శిశువును మెడలో బంగారు గంట (మణి)తో కనిపెట్టాడు. పిల్లలు లేని రాజు ఆ బాలుడిని దత్తత తీసుకొని మణికంఠుడు అని పేరు పెట్టి యువరాజుగా పెంచాడు.

❖ పులిపాల తెచ్చిన మణికంఠుడు

కొంతకాలానికి రాణి కుట్రతో తాను అనారోగ్యంగా ఉన్నానని నటించి, పులి పాలు తీసుకొస్తేనే తనకు ఆరోగ్యం వస్తుందని చెప్పించింది.

మణికంఠుడు అడవికి వెళ్లి మహిషిని సంహరించాడు. ఆ తరువాత పులులపై స్వారీ చేస్తూ రాజభవనానికి వచ్చాడు. ఇది చూసిన అందరూ ఆశ్చర్యపోయి, ఆయన సాధారణ బాలుడు కాదని, దైవస్వరూపుడని గ్రహించారు.

❖ శబరిమల ఆలయం

మణికంఠుడు తన దివ్య స్వరూపాన్ని తెలియజేసి, శబరిమల పర్వతంపై తన ఆలయాన్ని నిర్మించాలని రాజుకు ఆదేశించాడు. అప్పటి నుంచి శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి ఆలయం ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంగా మారింది.

పంచాంగం వివరాలు: 29 జూలై 2026

అయనం: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, గ్రీష్మ ఋతువు

తిథి: పౌర్ణమి రాత్రి 08:05 వరకు, ఆ తర్వాత కృష్ణ పాడ్యమి

నక్షత్రం: ఉత్తరాషాఢ మధ్యాహ్నం 03:37 వరకు, ఆ తర్వాత శ్రవణ నక్షత్రం

కరణం: విష్టి ఉదయం 07:14 వరకు, తర్వాత బావ మరియు బాలవ

యోగము: ప్రీతి రాత్రి 11:58 వరకు, తదుపరి ఆయుష్మాన్ ఉదయం 05:58

సూర్యాస్తమయం: 06:46

అశుభ సమయాలు

రాహు కాలం: మధ్యాహ్నం 12:22 – 01:59
యమ గండం: ఉదయం 07:31 – 09:08
దుర్ముహూర్తం: ఉదయం 11:56 – 12:48
వర్జ్యం: రాత్రి 07:59 – 09:43

శుభ సమయాలు

అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:57 – 12:47
అమృత కాలం: ఉదయం 08:35 – 10:21

చిన్న చీమ.. పెద్ద పాఠం

ఒక అందమైన అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న చీమ ఉండేది. అది ప్రతి రోజు కష్టపడి ఆహారం సేకరించి తన గూటిలో దాచేది. ఒక రోజు మిడత చిట్టిని చూసి నవ్వుతూ, "ఎందుకింత కష్టం? ఇప్పుడే తిన్ని, ఆడుకుందాం!" అంది. చిట్టి చిరునవ్వుతో, "ఈరోజు కష్టపడితే రేపు ఇబ్బంది ఉండదు." అని చెప్పింది.

కొన్ని రోజుల తర్వాత భారీ వర్షాలు మొదలయ్యాయి. అడవంతా నీటితో నిండిపోయింది. బయటకు వెళ్లి ఆహారం తెచ్చుకోవడం అసాధ్యం అయింది. మిడతకు తినడానికి ఏమీ లేక ఆకలితో బాధపడింది. అప్పుడు చిట్టి తన దగ్గర దాచుకున్న ఆహారాన్ని కొంత మిడతకు ఇచ్చింది.

మిడత సిగ్గుపడుతూ, "నువ్వు చెప్పింది నిజమే, కష్టం చేసినవారికి కష్టకాలంలో భయం ఉండదు." అని చెప్పింది. ఆ రోజు నుంచి మిడత కూడా ప్రతిరోజు కొంత సమయం కష్టపడి పని చేయడం అలవాటు చేసుకుంది.

తెల్ల బియ్యం, బ్రౌన్ రైస్..
రెండింటి మధ్య తేడాలేమిటి..

అన్నం భారతీయుల రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించే ధాన్యాల్లో బియ్యం ఒకటి. ప్రపంచంలో 1.2 లక్షలకు పైగా బియ్యం రకాలు ఉన్నట్లు అంచనా..

బియ్యం ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్లకు మంచి మూలం అయినప్పటికీ, ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి.

అయితే తెల్ల బియ్యం, బ్రౌన్ రైస్ మధ్య పోషక విలువల్లో తేడా ఉండటంతోపాటు, బరువు నియంత్రణపై కూడా వీటి ప్రభావం భిన్నంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బియ్యంలో ఉండే విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ శరీరంలోని రసాయచర్యలను నియంత్రించడంలో, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బియ్యంలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు సహాయపడతాయి.

గురు పౌర్ణమి విశిష్టత

గురు పౌర్ణమి (వ్యాస పౌర్ణమి) హిందూ సంప్రదాయంలో అత్యంత పవిత్రమైన పర్వదినాలలో ఒకటి.
ఈ రోజున జ్ఞానాన్ని అందించిన గురువులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ పూజలు చేస్తారు.
ఈ పౌర్ణమి మహర్షి వేదవ్యాసుని జన్మదినంగా కూడా భావిస్తారు.
వేదాలను విభజించి, మహాభారతం, 18 పురాణాలను రచించిన మహర్షి వేదవ్యాసుని స్మరించుకుంటూ ఈ రోజును వ్యాస పౌర్ణమి అని కూడా పిలుస్తారు.

గురు పౌర్ణమి ప్రాముఖ్యత

- గురువును బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపంగా భావిస్తారు.
- విద్య, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం, సంస్కారాలను ప్రసాదించిన గురువుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసే రోజు.
- ఆశ్రమాలు, దేవాలయాల్లో గురు పూజలు, భజనలు, ధ్యాన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు.
- విద్యార్థులు తమ ఉపాధ్యాయులను, శిష్యులు తమ ఆధ్యాత్మిక గురువులను సత్కరిస్తారు.