



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అహలి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం



/TmediaNetIn



info@tmedia.net.in

శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి కథ



అనగనగా ఒకప్పుడు దేవతలు, అసురులు అమ్మతం కోసం వైకుంఠానికి వచ్చారు. వర్షాన్ని మరుగర పర్వతాన్ని కప్పగగా, వాసుకి నాగును తాడుగా చేసుకొని సముద్రాన్ని మధించడం ప్రారంభించారు.

వనదల దాననుమరును ముదర హలాహల విషం అద్దంది. వ నరల్ని పామశివుడు తన వంశరలో తిరుమి చాగడపు దర్శించారు. తదనంతరం కామదేవుడు, కల్పవృక్షం, విరావతం, చదు వన్నా వద్ద పొదు బు వధిరాక్షసులు, బిందులని దారును మహారాంలో, దీవి బో తరుంలు దాంది. అన్నప్పటిలవచ్చంతో శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి వృధామరు మంది బ్రాహ్మణమున్నాడు. అతయ వరగా ప్రేమతలు, మరులు త్రక్షణలు పెదారు పహర్ష కోసుంటే దిర్ఘవృష వేదరాక్షుచ హలుధిగ దిద్దనగా మహాలక్ష్మీ దేవిని అనవసర పారరుంరగా అర ముబుత్తీ దేవి తన ప్రతిగా శ్రీమహాలక్ష్మీ దేవిని పర్వతగా అగదరను ప్రేరాలదం శ్రేమరు, అప్పగా వంద శ్రీ మహాలక్ష్మీ వర్షద్రవగత్త దీర్ఘవృష వంతులలో మహాలక్ష్మీ దేవి లేనందు వంగం వరండలు: ఇవగుదులు.

పమరూరి దేన్నుర్దుడు. మహాత్మీ వృధామరు వక్షం దీవ్యవృషమలకు ముద్దుంగా దిదారవ మేచతో చటానా అన వంద వదంది. దీనికి కోరిలంను మహామరు వనసుండు హాలంగని, లే దలని బల్లి దేవతలు అన మద్దన్నుచు. అంది వచల్లబుంద. మహాలక్ష్మీ దేవి నవగా బాఅవ వదీవ వల్లిలోమంది. చర్మన దేవతలు శ్రీ మహాలక్ష్మీద్రును ప్రాదరూద్యా అననం ముబుమ వచదు శ్రేనలనును మరాలు చేస. బర్ష మహాలక్ష్మీ దేవిని పంతుంది. పంతో బినింతును పారగి పంతును తన్నే పాలానుంది అతారంగాలు.



31 జూలై 2026, శుక్రవారం

తెలుగు పంచాంగం

- సంవత్సరం: శ్రీ పాదభవ నామ సంవత్సరం
- అయనం: దక్షిణాయనం
- మాతువు: వర్ష మాతువు
- మాసం: ఆషాఢ మాసం
- పక్షం: కృష్ణ పక్షం
- వారం: శుక్రవారం



పంచాంగ వివరాలు

- తిథి: విధియ రాత్రి 10:31 వరకు, అనంతరం తదియ
- నక్షత్రం: ధనిష్ఠ సాయంత్రం 7:26 వరకు, అనంతరం శతభిషం
- యోగం: సాభాగ్య యోగం రాత్రి 11:53 వరకు
- కరణం: తైత్తిల ఉదయం 10:04 వరకు, అనంతరం గరిజ

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

- సూర్యోదయం: ఉదయం 5:59 గంటలకు
- సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:46 గంటలకు

అశుభ కాలాలు

- రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 10:30 - 12:00
- యమగండం: మధ్యాహ్నం 3:00 - 4:30
- దుర్ముహూర్తం: ఉదయం 8:23 - 9:14, మధ్యాహ్నం 12:40 - 1:31 (ప్రాంతాన్ని బట్టి స్వల్ప తేడాలు ఉండవచ్చు)

ఈ రోజు విశేషం

శుక్రవారం కావడంతో శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి ఆరాధనకు శుభదినం. దీపారాధన, శ్రీసూక్తి పారాయణం, కనకధార స్తోత్రం పఠనం శుభప్రదంగా భావిస్తారు.



పిల్లల కథ

నిజాయితీ గల చిన్నారి



ఒక చిన్న గ్రామంలో రాము అనే బాలుడు ఉండేవాడు. త్రాచి, బియ్యం విడిచి. పండు వసం, ఒకరోజు పాఠశాల నుండి ఇంటికి వస్తుండగా రోడ్డుపై ఒక పర్మ కనిపించింది. రాము ఆ పర్మ తెరిచి చూడగా అందులో చాలా డబ్బు, కొన్ని ముల్లపైసల పత్రాలు ఉన్నాయి. తనకు అవసరం ఉన్నా కూడా ఆ డబ్బును తీసుకోలేదు.

“ఇది ఎవరో కళ్ళపై సంచించిన డబ్బున. వారికి పో

లిగి ఇవ్వాలి” అని అనుకున్నాడు. పర్మలో ఉన్న గుర్తింపు కార్డు ద్వారా యజమాని ఇంటికి వెళ్లి పస్టును అప్పగించాడు. పర్మ పోయిందని బాధపడుతున్న ఆ వ్యక్తి చాలా సంతోషించి రామునడిచాడు.

“బాబూ! నీ నిజాయితీ నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ డబ్బు కంటే నీ మంచి మనసు విలువైనది” అని చెప్పి ఒక చిన్న బహూమతి ఇచ్చాడు. రాము చిరునవ్వుతో,

“మంచి పని చేసిన అనందమే నాకు పెద్ద బహూమతి” అని చెప్పాడు.

ఆ రోజు నుంచి గ్రామంలోని అందరూ రామును ఆదర్శంగా చూసి, పిల్లలకు నిజాయితీ గురించి చెప్పడం ప్రారంభించారు.

నీతి: నిజాయితీ ఉన్నవారికి గౌరవం, ఆనందం సహజం.

కోడిగుడ్డు ఇలా తింటేనే విటమిన్ డీ పూర్తిగా దక్కేది! డైటీషియన్లు చెప్పే హిల్స్, సీక్రెట్స్ తెలస్తే..

ఆధునిక జీవనశైలి, ఎండలో తిరగకపోవడం వల్ల ఈ రోజుల్లో చాలామంది విటమిన్ డీ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తికి విటమిన్ డీ అత్యంత అవసరం. అయితే విటమిన్ డీ సహజంగా లభించే కొన్ని రకాల ఆహారాలలో కోడిగుడ్డు ఒకటి. అలా వద్దండు వల్లెరి వద్దంతో చేసినరారు అంసుంచగ దీపి కర్మరు సుర్యురారు ముందు వీరక్కరది శ్రీమహాలక్ష్మీ అధ్వరస్తు కలదుంలొ మిల్లులు పన!

విటమిన్ డీ కోసం గుడ్డును ఇలా తినండి:

- ✓ పసుపు భాగాన్ని అన్నలు వడలోడ్డు: విటమిన్ డీ ప్రదానంగా పసుపు భాగంలోనే ఉంటుంది.
- ✓ మెతంగా కానీ ప్రతిరోజూ: ప్రతిరోజూ 1 గుడ్డు తినడం మంచిది.
- ✓ తక్కువ నూనెతో వండి తినండి: ఉడికించి లేదా పోగ చేసి తినడం ఉత్తమం.
- ✓ కోవ్వుతో కలిపి తినండి: విటమిన్ డీ కోవ్వులో కలిగి విటమిన్ కాల్షియం, ఒలీవ్ ఆయిల్/నెయ్యి/కోబ్బరి నూనెలో పంట చేసి శరీరం బాగా గ్రహిస్తుంది.
- ✓ సూర్యరశ్మిలో ఉండండి: గుడ్డుతో పాటు ఉదయం సూర్యరశ్మి కూడా విటమిన్ డీకి సహజ వనరు.
- ✓ ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తినండి: పాల పదార్థాలు, చేపలు, ఆకుకూరలతో కలిపి తీసుకుంటే ప్రయోజనం ఎక్కువ.



విటమిన్ డీ లోపంతో బాధపడుతున్న వారికి కోడిగుడ్డు ఒక అద్భుతమైన సహజ నిధిమైన అహారం. నియతి బలమైన వనర్వ వమల వల్లెల పడుగురొని పదిలగి “ంర్మ బరీహ నమంబు అవ్రాందేది. బాబు ఆధ్వర కవారు టారం బాహురారు, పోలిమిన్ డీ పోలిమిన్ వే వ్యాదేంద్రి లధానికి పవ్యురారు. ఎముకలు దృఢపడతాయి.

ప్రతి రోజు... ప్రతి క్షణం... మీ కోసం టీ మీడియా



info@tmedia.net.in