



శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి కథ

ఒకప్పుడు దేవతలు తమ శక్తి, ఐశ్వర్యం, తేజస్సును కోల్పోయారు. దానికి కారణం మహర్షి దుర్యనుని శాపం. ఆ శాపం వల్ల దేవలోకం దారిద్ర్యంలో మునిగిపోయింది. అప్పుడు దేవతలందరూ శ్రీ మహాలక్ష్మీని ప్రార్థించారు.

శ్రీమహాలక్ష్మీ దేవతలకీ, ఆసురులతో కలిసి క్షీరసాగర మధనం చేయమని సూచించారు. మందరి పర్యటాన్ని మధన దండంగా, వాసుకీ నాగును తాడుగా ఉపయోగించి క్షీరసాగరాన్ని మధించారు. ఆ మధనం నుండి అనేక దివ్య రత్నాలు వెలువడ్డాయి. చివరగా

కమల పుష్పంపై అపూర్వమైన కాంతితో శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి అవతరించింది. ఆమె చేతుల్లో కమలాలు, ముఖంలో దివ్య తేజస్సు, అపారమైన కరుణతో అందరినీ ఆకీర్షించింది.

దేవతలు, బ్రహ్మలు, గంధర్వలు ఆమెను స్తుతించారు. మహాలక్ష్మీ దేవి అందరిలో దధ్మాన్ని, వినయాన్ని, కరుణను పరివలించి, శ్రీమహాలక్ష్మీ దేవి తన భార్యగా ఎన్నుకుంది. అనంతరం ఆమె విష్ణువు వక్షస్థలంలో శ్రీవత్స రూపంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుంది. అప్పటి నుంచి లక్ష్మీనారాయణులు జగత్తుకు శాంతి, సంపద, శ్రేయస్సుకు ప్రతీకలుగా పూజించబడుతున్నారు.



జి త్తులమారి నక్క

చిమలు దూరని చిట్టడపలో తిమ్మరాజు అనే జిత్తులమారి ఉండేది. అది తన కపటబుద్ధితో మిగతా జంతువులను మోసం చేస్తూ కాలం గడిపేది. దాని మోసాన్ని గ్రహించిని మిగతా జంతువులు దానికి ఆహారం దొరకకుండా చేసేవారు.

కడుపునిండా తినడానికి ఆ నక్క ఆకలితో అలమటించేది. కొన్నాళ్లకు బక్కచిక్కపోయింది. నడవలేని స్థితికి చేరింది. ఒకరోజు ఆ మార్గంలో వెళ్తున్న పిల్లని బక్కచిక్కన నక్క కనిపించింది. వెంటనే నక్క బావా ఇలా చిక్కపోయావని అడిగింది.

తన కష్టాన్ని చెప్పుకుంది నక్క. ఈ గ్రామంలో ఒక విందు ఉంది. నేను వెళ్లాను, అక్కడ నన్ను ఎవరూ కంటపడకుండా కడుపునిండా తిని వచ్చాను. అని పిల్లతో అబద్ధం చెప్పింది నక్క. లక్ష్మీణ రేఖ దాటవద్దన్నట్టు కడుపునిండా తిని వచ్చిన తర్వాత వాకిలి పట్టుకున్నానే. ఉదయానికి పెద్దగా ఉబచేస్తారు. ఇంట్లో ఎంట్లన్న పక్క పిల్లని, నక్కని బంధించారు.

వారి నుంచి ఎలాగోలా తప్పించుకున్న పిల్ల ప్రాణాలతో బయటపడింది.

పుష్పగా తిన్న నక్క పరుగుపెట్టలేక వారి చేతిలో చావు దెబ్బలు తిన్నది.

తెలుగు పంచాంగం

24 జూలై 2026, శుక్రవారం

- శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
- ఆషాఢ మాసం, శుక్ల పక్షం
- గ్రీష్మ రుతువు (వేసవి)
- దక్షిణాయనం
- శుక్ల పక్ష దశమి : ఉద 9:13 వరకు తర్వాత శుక్ల పక్ష ఏకాదశి
- అనురాధ నక్షత్రం : మరుసటి రోజు ఉదయం 4:36 వరకు
- రాత్రి 8:11 వరకు శుక్లం తర్వాత బ్రహ్మయోగం

సమయాలు

- సూర్యోదయం : 5:56 AM
- సూర్యాస్తమయం : 6:48 PM
- రాహుకాలం : 10:46 AM - 12:22 PM
- యమగండం : 3:35 PM - 5:12 PM
- అభిజిత్ ముహూర్తం : 11:33 AM - 12:21 PM

రోజంతా కూర్చుని పనిచేసేవారు గంటకోసారి 5 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయాలి..



రోజంతా ఎక్కువసేపు ఒకేచోట కూర్చుని పనిచేయడం ఆధునిక జీవనశైలిలో సాధారణమైపోయింది. అయితే ఈ అలవాటు ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండెజబ్బలు పంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది పుస్తకాల్లో అనేక అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. శాజుగా నిర్వహించిన పరిశోధన ప్రకారం, ప్రతి గంటకు ఐదు నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను కొంతవరకు తగ్గించడంతో పాటు ఆలసటను తగ్గించి మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుకోవచ్చని తేలింది.

“ఈ అధ్యయన ఫలితాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్లో ఇంటర్నల్ గంటకోసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం అచరణలో సాధ్యమే కాకుండా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా అత్యంత ప్రయోజన కరమైన పద్ధతిగా గుర్తించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న విరామాలు ఉద్యోగుల పనితీరును విమాత్రం దెబ్బతీయలేదని పరిశోధకులు తెల్పింది.

ఈ రోజు ప్రత్యేకం

- ▶ యోగా, ధ్యానం, పూజలకు శుభదినం
- ▶ దేవాలయ దర్శనం శ్రేయస్కరం
- ▶ పితృ తరుణా స్మరణ, తర్పణాలు శ్రేయస్కరం

సూచన

ఇంటి లక్ష్మి (మహాలక్ష్మి) అనుగ్రహంతో మీ ఇంటా ఐశ్వర్యం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, అభ్యుదయం కలగాలని కోరుకుంటున్నాం.

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్)

మీ సమవారం... మా బాధ్యత

☎ 7288882999 ☎ 90597999991

✉ info@tmedia.net.in 🌐 www.tmedia.net.in