



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు

10 జూలై 2026

శుక్రవారం



Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

మహాలక్ష్మి దేవి కథ



అనాదికాలంలో దేవతలు, అసురులు అమృతం కోసం క్రిరసాగర మథనం చేయాలని నిర్ణయించారు. మందర పర్వతాన్ని మథన దండంగా, వాసుకీ నాగును తాడుగా ఉపయోగించి క్రిరసాగరాన్ని క్రిరసాగరాన్ని మతించారు. ఆ మతనం నుండి అనంతవ్యవస్థ వెలువడతాయి. వివరంగా దివ్య కాంతులతో ప్రకాశిస్తూ, కమలంపై ఆసీనురాలై శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి అవతరించింది. ఈ గడ్డ పురాణాల్లో అత్యంత ప్రసిద్ధమైన లక్ష్మీదేవి అవతరణ కథగా చెప్పబడుతుంది.

లక్ష్మీదేవి చేతలో కమలం, ముఖంలో చిరునవ్వు, కరుణతో నిండిన దృతితో దృఢిత్తి దృఢిత్తి దేవభృత్యులందరికీ దర్శనమిచ్చింది. ఆమె ప్రతకాట వలచే, దిగ్గిరినంపడలతో నిండిపోయింది.

దేవతలు, ఋషులు, గంధర్వులు అందరూ ఆమెను స్తుతించారు. అనంతరం లక్ష్మీదేవి తన భర్తగా శ్రీ మహావిష్ణువును వరించింది. అప్పటి నుంచి ఆమె శ్రీ మహావిష్ణువు వక్షస్థలంలో శ్రీవత్స చిహ్నంగా నిత్యం కోలువై, జగత్తుకు ఐశ్వర్యం, శుభం, సౌభాగ్యం ప్రసాదించే దేవతగా పూజలందుకుంటోంది.

అష్టలక్ష్మీల రూపాలు

భక్తుల ఆవహలను బట్టి లక్ష్మీదేవి ఎనిమిది రూపాలలో అనుగ్రహిస్తుంది విశేషం.

- 1 అదిలక్ష్మి - ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు
- 2 ధనలక్ష్మి - ధనసంపద
- 3 ధాన్యలక్ష్మి - అన్నసమృద్ధి
- 4 గజలక్ష్మి - రాజయోగం, వైభవం
- 5 సంతానలక్ష్మి - సంతాన సౌభాగ్యం
- 6 వీరలక్ష్మి - ధైర్యం
- 7 విజయలక్ష్మి - విజయం
- 8 విద్యాలక్ష్మి - జ్ఞానం, విద్య

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం పొందాలంటే

పురాణాల ప్రకారం లక్ష్మీదేవికి ఇవ్వమైనవి:

- 1 ఇంటిని పరిశుభంగా ఉంచడం
- 2 సత్యం, ధర్మం పాటించడం
- 3 అతిథి సేవ చేయడం
- 4 తులసి, విష్ణుమూర్తిని భక్తితో పూజించడం
- 5 శుక్రవారం లక్ష్మి పూజ చేయడం

పంచాంగం



10 జూలై 2026, శుక్రవారం

- ◆ తెలుగు సంవత్సరం : పరాభవ నామ సంవత్సరం
- ◆ మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
- ◆ పక్షం : కృష్ణ పక్షం

తిథి

కృష్ణ దశమి - ఉదయం 08:16 గంటల వరకు
అనంతరం కృష్ణ ఏకాదశి (యోగిని ఏకాదశి) ప్రారంభం.

నక్షత్రం

భరణి - మధ్యాహ్నం 01:15 గంటల వరకు
అనంతరం కృత్తిక నక్షత్రం.

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: 05:41-05:52

సూర్యాస్తమయం: 06:44-06:50

(ప్రాంతాన్ని బట్టి స్వల్ప తేడా ఉంటుంది.)

ఆశుభ సమయాలు

- రాహుకాలం: ఉదయం 10:35 - 12:13
- యమగండం: మధ్యాహ్నం 03:51 - 05:29
- దుర్ముహూర్తం: ఉదయం 08:18 - 09:10, మధ్యాహ్నం 12:39 - 01:31
- వర్జ్యం: రాత్రి 12:09 - 01:36 (జూలై 11)

ఈ రోజు విశేషాలు

- యోగిని ఏకాదశి ఆరంభం
- శుక్రవారం కావడంతో శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి ఆరాధనకు అత్యంత శుభదినం.



ఆరోగ్య చిట్కాలు

10 జూలై 2026, శుక్రవారం

వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

1 గోరువెచ్చని నీరు తాగండి

వర్షాకాలంలో చెట్ల నీటికి బదులుగా గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో తగ్గినంత నీరు ఉండేలా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగండి.



2 తాజా, వేడి ఆహారం తీసుకోండి

బయట తయారుచేసిన ఆహారం కంటే ఇంట్లో తాజా పండిన వేడి భోజనం తీసుకోవడం మంచిది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



3 పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినండి

దోకకాయ, పుచ్చకాయ, టమాటా, నిమ్మ పంటి నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు శరీరాన్ని ఫ్లేవోరైడ్లగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.



4 వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి

చేతులను సబ్బుతో తరచూ కడుక్కోవడం, తడిసిన బట్టలను వెంటనే మార్చుకోవడం వల్ల వైరల్, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.



5 తగిన నిద్ర, తేలికపాటి వ్యాయామం

రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం, 20-30 నిమిషాలు నడక లేదా యోగా చేయడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.



ఈరోజు ఆరోగ్య సూత్రం

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ప్రతిరోజు సరైన ఆహారం, తగ్గినంత నీరు, క్రమబద్ధమైన నిద్ర, కొద్దిపాటి వ్యాయామం—ఇవే మంచి ఆరోగ్యానికి నిజమైన మందులు."

టీ మీడియా - ఆరోగ్యంగా ఉంచండి... ఆనందంగా జీవించండి!