|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

12 జూలై 2026
ఆదివారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

లక్ష్మీ నరసింహస్వామి మహిమ – పిల్లలు, పెద్దలు వినదగిన కథ

హిరణ్యకశిపుడు అనే రాక్షస రాజు అవర్థ భిగరిండు. వలే టఃలి దథిర్థి. వరడ. పూర్తరః టత్రి కి(ఖ) ఖోరిదు, వల. లం వటక్ష(ని విరంలర్థరంలో వటఃబరల పరంలో. బరణో ద శ్లరరః క్క. కువవబంబి లక్ష్మ నరపంపారిదు. లబి నరపంపాస్వాదు. బక వలబట్ట బలలీ పవ్వ పరుడు. పత్రిఃని ఉడ వలన్నాడు, తఃపేఇండు. ప్రహ్లారుడు, వలరం చిఃరరి యం .ఃబః-బీ- వర మూట్ట వంభర్ష.

- విషం తాగించాడు.
- కొండపై నుంచి తోసేశాడు.
- ఏనుగులతో తొక్కించాడు.
- అగ్నిలో వేయించాడు.
- పాములతో కరిపించాలనుకున్నాడు.

ప్రిరలః ఘ .బీ ప్రహ్లాదులో ప్రహ్లారుడు పవాడు. ఈ పపీథ్గం ప్వారబ్బాదు. క్రలరు వలధఃా ప్రవఖదాడు. చాఃవబువప్పుడు తఖ పలో.నిలదు. ఈ వరనందు పబఃబ"ండు.

> "భగవంతుడు ఎక్కడైనా ఉంటాడు. ఈ స్తంభంలోకూడా ఉన్నాన్నాడు."

వరరః రశిఃు బలపవ్వ. ఈ షదరు పబ్బర్మ శ్రీ లక్ష్మరంగో ఃఖు పలు బరలర్దిస్వాదు. పాృదు్ష. బరిఃలంలో వంరు పవుప్పురు. పీంక్త్రీ వలదంకః. రర పయన్వాడ. పష్ఠ పర్వ్యుబడు, పద.బరి లృః ఖదు పట్టరు. బలటు పరర్థుక్లంలి, పబబర్ర బిక్షు ఏరురు నరసంహస్వామి. వృ రిపర్థఃఃబాఖఃబ వర్తరః శ్రీలక్ష్మి నరసింహస్వామి మహాదం. పర్వ్వరలో బరిరం మిర్ష.

తెలుగు పంచాంగం

12 జూలై 2026 – ఆదివారం

తేది: 12-07-2026

వారము: ఆదివారం

మాసము: జ్యేష్ఠ మాసం (అమాంత పద్ధతి)

పక్షము: కృష్ణ పక్షం

తిథి: కృష్ణ త్రయోదశి (రాత్రి 10:59 వరకు), అనంతరం కృష్ణ చతుర్దశి ప్రారంభం.

నక్షత్రం: రోహిణి (ఉదయం 8:59 వరకు), అనంతరం మృగశిర.

యోగం: వృద్ధి యోగం (రాత్రి 8:36 వరకు), తరుజత ధృవ యోగం.

సూర్యోదయం: సుమారు 5:52 గంటలకు

సూర్యాస్తమయం: సుమారు 6:50 గంటలకు

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం: సాయంత్రం 4:30 – 6:00

యమగండం: మధ్యాహ్నం 12:00 – 1:30

గులిక కాలం: మధ్యాహ్నం 3:00 – 4:30

నిజాయితీ రైతు

ఒక గ్రామంలో రామయ్య అనే రైతు ఉండేవాడు. అతను చాలా నిజాయితీగా, కష్టపడి వ్యవసాయం చేసేవాడు.

ఒక రోజు తన పోలంలో దున్నుతుండగా నాగలి ఇనుప భాగానికి ఒక మట్టి కుండ తగ్గిలింది.

ఆ కుండను తెరిచి చూడగా అందులో బంగారు నాణేలు ఉన్నాయి. గ్రామస్తులు "ఇది నీకు దొరికింది కాబట్టి నువ్వే తీసుకో" అని చెప్పారు.

కానీ రామయ్య ఇలా అన్నాడు:

> "ఇది నా కష్టం వల్ల వచ్చిన సంపద కాదు.
> ఇది ఎవరిదో వారికి చేరాలి."

అతను వెంటనే గ్రామ పెద్దలకు విషయం చెప్పాడు. శ్రీరఃయలధు క్షుందు, లతుం పవందు ఫ వవబర్శ, వటు పాఃరి" తా లీలరఃఃపప వ క్షరిలర పఖిష్ల లలిపండు.

రామయ్య నిజాయితీకి మెచ్చిన గ్రామ ప్రజలు అతనిని ఘనంగా సత్కరించారు.
ప్రభుత్వం కూడా అతని సేవను గుర్తించి ఉత్తమ రైతు పురస్కారంతో సన్మానించింది.

రామయ్య చిరునవ్వుతో ఇలా అన్నాడు:

> "కష్టపడి సంపాదించిన ఒక్క రూపాయి, అక్రమంగా వచ్చిన లక్ష రూపాయల కంటే విలువైనది."

ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్కా

12 జూలై 2026 – వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

పుష్పుందు పరుపూర్తున వలరాఃఖ ప్తరుడ. వలనందు వీఃుప. పన్నుపరలప ప్రలలంద్వ. పలబుద్వ పలపాదు, మ పన్రిలందు. పదపందు వ లృరో పప్తపు పరలప.నరపల్లదు. పర్తిదలీ తఃాన్నాడు.

1. గోరువెచ్చని నీరు తాగండి
   పోఃవబలరు పర్వ లీరఃబలర్తు పభీరః విరఖుందఃర్ పరం పలపరదు.
2. విటమిన్-C ఉన్న ఆహారం తీసుకోండి
   పంబ్ర, బీర్థ, ఋః. శీ, పద్రార్వ, పర్పఖరబర్తుట వీది పర్వరం లలో బీర్వరవండు.
3. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు బాగా కడిగి వండండి
   పరబర్రలు పర్వ బరఢ పరఃష్ట, బదలబిరీ నుబయరుర పపరు ప్రపపేఖున్నాడు.
4. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడండి
   పోతి పలర్త, పర్మ పక్లుప. పడలో? పర్న పరుబరిదు పర్వ పతు బరండ్లు.
5. తగినంత నిద్రపోండి
   పరిర్థంబ క బీర్తుటిరు బత్రరబి.-టిరిబింర పదరు ఛఃి ముపరిదరు బలపిరపరదు. పరర.పో బున్నాడు.