



|| 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 | f y t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

2026 ఆగస్టు 11, మంగళవారం



హనుమంతుడి మహిమ

పూర్వం అంజనాదేవి అనే అపూర్వ శాపవశాత్తు భూమిపై జన్మించింది. ఆమెకు వానరరాజు కేసరి భర్తగా ఉన్నాడు. అంజనాదేవి, కేసరి దంపతులకు వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో ఒక మహాబలశాలి కుమారుడు జన్మించాడు. అతడే హనుమంతుడు. చిన్నప్పటి నుంచే హనుమంతుడు ఎంతో చురుకుగా, ధైర్యంగా ఉండేవాడు. ఒకరోజు అకాశంలో ఉడయస్తున్న సూర్యుడిని చూసి, అది పండు అనుకుని దాన్ని పట్టుకోవడానికి అకాశంలోకి ఎగిరాడు. అతని శక్తిని చూసి దేవతలందరూ ఆశ్చర్యపోయారు.

తరువాత హనుమంతుడు అనేక విద్యలు నేర్చుకున్నాడు. అయితే తనకు ఉన్న అపారమైన శక్తిని మరిచిపోయేలా ఒక శాపం ఉండేది. అవసరమైన సమయంలో జతరులు గుర్తు చేస్తేనే తన శక్తి తనకు గుర్తుకు వచ్చేది.



శ్రీరాముడితో కలయిక

కాలక్రమంలో శ్రీరాముడు సేతమ్మను వెతుకుతూ కిన్నీంధకు చేరుకున్నాడు. అక్కడ హనుమంతుడు మొదటిసారి శ్రీరాముడిని కలిశాడు. శ్రీరాముడి మాటలు విన్న హనుమంతుడు ఆయనలోని భైరవుని గుర్తించాడు. అప్పటి నుంచి తన జీవితాన్ని శ్రీరాముడి సేవతో అంకితం చేశాడు. "రాముడి సేవే నా జీవితం" అని భావించిన హనుమంతుడు సేతమ్మను వెతకడానికి వానరసేనతో కలిసి బయలుదేరాడు.



సముద్రం దాటిన హనుమంతుడు

సేతమ్మ లంకలో ఉందని తెలుసుకున్న తరువాత, సముద్రాన్ని దాటి లంకకు వెళ్లాల్సిన బాధ్యత హనుమంతుడిపై పడింది. జాంబవంతుడు హనుమంతుడికి అతని అసలు శక్తిని గుర్తు చేశాడు. వెంటనే హనుమంతుడు తన అపారమైన శక్తిని గుర్తు చేసుకుని, ఒక్క దూకుడుతో సముద్రాన్ని దాటి లంకకు చేరుకున్నాడు. అక్కడ అశోకవనంలో ఉన్న సేతమ్మను కనుగొని, శ్రీరాముడి ఉంగరాన్ని ఆమెకు జూపాడు. "అమ్మా! శ్రీరాముడు మిమ్మల్ని తప్పకుండా రక్షిస్తాడు" అని ధైర్యం చెప్పాడు.



లంక దహనం

హనుమంతుడిని రావణుడి పైనుకులు పట్టుకని రావణుడి సద్దకు తీసుకెళ్లారు. హనుమంతుడి తోకకు నిప్పు పెట్టాలని రావణుడు ఆజ్ఞాపించాడు. కానీ హనుమంతుడు ఆ నిప్పునే అయుధంగా మార్చుకున్నాడు. లంక అంతటా ఎగరుతూ లంకను దహనం చేశాడు. తర్వాత సముద్రాన్ని దాటి తిరిగి శ్రీరాముడి వద్దకు వెళ్లి సేతమ్మ క్షేమంగా ఉన్న వివరం చెప్పాడు.



సంజీవని పర్యతం

రామ-రావణ యుద్ధంలో లక్ష్మణుడు తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. అతన్ని రక్షించడానికి సంజీవని బొప్పం అవసరమైంది. హనుమంతుడు హిమాలయాలకు వెళ్లాడు. కానీ విడి సంజీవని బొప్పంమీ గుర్తించలేకపోయాడు. అప్పుడు మొత్తం పర్యతాన్నే ఎత్తుకని లంకకు తీసుకువచ్చాడు. సంజీవని బొప్పంతో లక్ష్మణుడు ప్రాణాలు పొందాడు.



హనుమంతుడి గొప్పతనం

యుద్ధం ముగిసిన తర్వాత కూడా హనుమంతుడు శ్రీరాముడి సేవను విడిచిపెట్టలేదు. హనుమంతుడి గొప్పతనం అతని బలంలో మారతల్లే లేదు. బలం, ధైర్యం, జ్ఞానం, వినియోగ, నిర్లభ సేవ, భక్తి - ఇవన్నీ కలిసిన మహనీయుడు హనుమంతుడు. అందుకే హనుమంతుడిని భక్తులు "శ్రీరామ భక్తిని హనుమానీ" అని పైమాగా నిలుస్తారు.

కథ సీతీ

నిజమైన బలం మనలో ఉన్న శక్తిని తెలుసుకోవడంలో కాదు... ఆ శక్తిని మంచి కోసం ఉపయోగించడంలో ఉంది. భక్తితో చేసిన సేవకు ఎప్పుటికీ విలువ ఉంటుంది.



టీ మీడియా - నేటి పంచాంగం

2026 ఆగస్టు 11, మంగళవారం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం - శ్రావణ మాసం

ॐ పంచాంగ ముఖ్యాంశాలు ॐ

వారం	: మంగళవారం
మాసం	: శ్రావణ మాసం
పక్షం	: కృష్ణ పక్షం
నక్షత్రం	: పునర్వసు
సూర్యోదయం	: ఉదయం 5:55 - 6:00
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 6:40 - 6:45
రాహుకాలం	: మధ్యాహ్నం 3:00 - 4:30
యమగండం	: ఉదయం 9:00 - 10:30
గులికకాలం	: మధ్యాహ్నం 12:00 - 1:30
అభిజిత్ ముహూర్తం	: మధ్యాహ్నం 11:50 - 12:40
అమృత కాలం	: రాత్రి 12:10 - 1:45
దేవాభిషేకం	: శ్రీ అంజనేయస్వామి, శ్రీ రాముని ఆరాధన శుభప్రదం.

(గమనిక: పంచాంగ వివరాలు పాఠానుసారం సూక్ష్మంగా మారవచ్చు)

చిన్న కథ - మంచి బాట

తెలివైన ఉడుత - మంచి స్నేహితుడు



ఒక ఆడపల్లె చిన్న అనే ఉడుత ఉండేది. అది చాలా తెలివైనది, అందరితో స్నేహంగా ఉండేది. ఒకరోజు భారీ వర్షంలో తెలుగు రద్దర అడుగులున్న కుంభిరం అనే నీటిలో పడబోయింది. "ఎక్కడా నవ్వు ఆడారంటి" అని అందింది. చిన్న ఉడుత వెంటనే పాదాలి కొమ్మను తీసుకుని చాచి, "కొమ్మను గడ్డా పట్టకో" అని చెప్పింది. ఉడుత చాచి ఒడ్డుకు రాగింది. కుంభిరం బతికింది.

"నవ్వు చిచ్చిరానినైతే నాకు చాలా రైర్ల సహాయం చేశావు. నీకు ఎప్పుడో మంచి స్నేహితుడిగా ఉంటాను" అని కుంభిరం చెప్పింది.

చిన్న నవ్వుతూ, "స్నేహితుడికి అవసరమైతే సహాయం చేయడమే నానిైన స్నేహం" అంది.

ఆ రోజు నుండి ఆడపల్లెని జంతువులన్నీ ఒకదానినొకటి సహాయం చేసుకుంటూ ఎంతో సంతోషంగా జీవిస్తాయి.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

2026 ఆగస్టు 11, మంగళవారం

- తగ్గినంత నీరు తాగండి - దాహం వేసే పరకు వేచి ఉండకుండా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగండి.
- కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోండి - భోజనంలో వివిధ రకాలు కూరగాయలు ఉండాలి చూసుకోండి.
- రోజూ కదలండి - ఏదైనా రోజులో కొంత సమయం సదక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామానికి కేటాయించండి.
- ఉప్పు, చక్కెరను పరిమితం చేయండి - అధికంగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది.
- మంచి నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి - ప్రతిరోజూ ఒక సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం అలవాటు చేసుకోండి.
- చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి - ముఖ్యంగా భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత.
- సూర్యుని లైకుకు విరామం ఇవ్వండి - ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే మధ్యలో లేచి కొద్దిసేపు నడపండి.

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం