|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

శనివారం
15
ఆగస్టు 2026
శ్రావణ శుక్ల తదియ

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

/TmediaNetIn

info@tmedia.net.in

తిరుమలలో ఘనంగా పురుపైవారి తోట ఉత్సవం

తిరుమల,2026 ఆగస్టు 14: శ్రీ ఆండాల్ అమ్మవారి తిరువాడిపురం నాత్తుమోరను పురస్కరించుకుని శుక్రవారం తిరుమలలో పుర్రవారి తోటఉత్సవం ఘనంగా జరిగింది.

పురాణాల ప్రకారం పాండ్య దేశంలో విష్ణుభక్తులైన శ్రీ విష్ణుమూర్తికి పటంప పలతలుర పద్దులో వద్దర్ల, వార్వేరం భ్రలరటటీ, పరుద్దేవారు, పుర్పువారత్తోట్లు పురటట్లు భటత్రీ శ్రీపవాతిపటటు ప్రందేపమరం నాత్తుమోటి ఘరవ్వరి తోటలో పీలంగా ద్వాహరి తోటటీ పుగుష్టిట్టి షర్షత్తవించాదు. ష్రటట్జాష్టి ఫప్పుపపారి బాదు ప్రటగోష్పలో శ్రీ అరదూళ్ల తిరువాడిపురర బ్రాత్తుమోర నిర్వహించారు.

సాయంత్రం సహస్రదీపాలంకరణ సేవ అనంతరం శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతో శ్రీమలయప్పస్వామివారు పురూపణ్ణరు శరత్తిరిదుగ పటటుఖుభదదం, పవదీల, ప్రటదూ పలటరది పవమోరు టరగద, పెదద్వలా వీలప పపరజర పపత్రం పార్వవమలు ఆపరు పర్షదార లటవదటు పుత్తం, తరుదులు, పటు వ్యసన్వారు, తరదూరులు పవనుకువాడు.

ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీవాది ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో శ్రీ లోకనాథం, ఇతర అధికారులు, అనంతాళ్వార్ వంతస్తులు పాల్గొన్నారు.

కష్ట ఫలం!

ఒక గ్రామంలో రాము, సోము అనే స్నేహితులు ఉండేవారు. వాళ్ళకు ఉన్న ఉమ్మడి పొలంలో పంట రాని కారణంగా జీవనం ఇబ్బందిగా గడిచేది.

రాము తన పొలానికి నీరు పెట్టడానికి పల్కవే పొలానికే పర్కతఃబ వేఽోదీ వరంం, పల్పుట వక్వరు.

" అయ్యో ! వేట్ కష్టంటటు పటట." పటట వవ్వాలు వంట్ల వంటు ప టవటుటి, వర్ణ వమ పటట ప వత దుర టటడం!"

టిదిరయ పర్వ్య ఫదక్షలో టరటీప మకుంటాదు.

పదుర్వరు పద్దేర వట్ హి వీరటు పనప్పులాదు, అర్హుం." ఐంత్త తపుంద్రు. ఎందుకు ?" నీకు ఈ పన లీ చేరుపదం వల్ల ఏమి లాభం?" ఉంటరబంది పరుసాపసుపటం వంటోరముదు పర్పరంది.

ఈ ర్వత్రవదలరు పటపోర్షరుగ పవుగు పద్దరరం పత్గ్రంర, తుర్త పమస్యంయని పబెబటాల్లు గర్తో పవ్పుటదటు పవన వయట పదువవయ పాల్గొన్నారు.

నీతి: కష్టపడి పనిచేస్తే తప్పకుండా మంచి ఫలితం లభిస్తుంది.

హరితాలిక తీజ్

ఉత్తర భారతదేశంలో ముఖ్యంగా ఉత్తరప్రదేశ్, బిహార్, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, జార్ఖండ్ తదితర ప్రాంతాల్లో మహిళలు ఈ పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు.

- వివాహిత మహిళలు తమ భర్తల ఆయురారోగ్యం, క్షేమం కోసం ఉపవాసం ఉండి శివపార్వతులను పూజిస్తారు.
- అవివాహిత యువతులు మంచి భర్త లభించాలని పార్వతీదేవిని ప్రార్థిస్తారు.
- పార్వతీదేవి శివుడిని భర్తగా పొందేందుకు చేసిన తపస్సుకు గుర్తుగా ఈ పండుగను జరుపుకుంటారని పురాణ విశ్వాసం.
- ఇది సాధారణంగా భాద్రపద శుక్ల తదియ రోజున వస్తుంది.

(15 ఆగస్టు 2026, శనివారం) తెలుగు పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, శ్రావణ మాసం, శుక్ల పక్ష తదియ (తదియ ఉదయల వరకు ఉంది) మరియు హస్త నక్షత్రం. ఈ రోజు శుభసమయాలు, వర్జ్యాలు కింది ఇవ్వబడ్డాయి.

తిథి మరియు నక్షత్రం

- వారమ : శనివారం
- తిథి : శుక్ల పక్ష తదియ
- నక్షత్రము : హస్త నక్షత్రం

ముఖ్యమైన సమయాలు

☀ సూర్యోదయ : 05:58 AM

☀ సూర్యాస్తమయ : 06:42 PM

☀ అభిజిత్ ముహూర్తం :
11:55 AM – 12:46 PM

వెల్లుల్లి నల్లగా మారితే ఇంత మంచిదా?..

వెల్లుల్లిని ప్రత్యేక పద్ధతిలో పులియబెట్టి లేదా నియంత్రిత ఉష్ణోగ్రత, తేమలో ఉంచడం ద్వారా బ్లాక్ గార్లిక్ తయారుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో వెల్లుల్లి రెబ్బలు నల్లగా మారడంతో పాటు మెత్తగా, స్వల్ప తీపి రుచితో ఉంటాయి.

1. బ్లాక్ గార్లిక్ అంటే ఏమిటి?

సాధారణ వెల్లుల్లిని నియంత్రిత ఉష్ణోగ్రత, తేమలో కొంతకాలం ఉంచి తయారు చేసేదే బ్లాక్ గార్లిక్. ఈ ప్రక్రియలో దాని రంగు, రుచి, ఆకృతి మారతాయి.

2. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి

బ్లాక్ గార్లిక్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగిన సమ్మేళనాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

3. రోజూ తినవచ్చా?

సాధారణ ఆహారంలో పరిమిత మోతాదులో బ్లాక్ గార్లిక్‌ను తీసుకోవడం చాలామందికి సరిపోవచ్చు. అయితే రోజూ ఎక్కువ మోతాదులో తినడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఖచ్చితంగా లభిస్తాయని చెప్పలేం.

4. జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చా?

వెల్లుల్లి తిన్న తర్వాత కొంతమందికి కడుపులో మంట, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. బ్లాక్ గార్లిక్ కూడా వ్యక్తిని బట్టి జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపవచ్చు.

5. నాణ్యమైన బ్లాక్ గార్లిక్‌ను ఎంచుకోండి

కొనుగోలు చేసేటప్పుడు పరిశుభ్రంగా తయారు చేసిన, సరైన ప్యాకేజింగ్ ఉన్న ఉత్పత్తిని ఎంచుకోవాలి.

6. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు

బ్లాక్ గార్లిక్‌లో కొన్ని ప్రయోజనకరమైన సమ్మేళనాలు ఉన్నప్పటికీ, దీనిని ఏదైనా వ్యాధికి చికిత్సగా భావించకూడదు.

గమనిక: ఈ కథనం సాధారణ ఆరోగ్య, ఆహార సమాచారాన్ని అందించడానికి మాత్రమే. బ్లాక్ గార్లిక్‌తో వ్యాధులు నయం అవుతాయని లేదా ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే విధమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని భావించకండి. మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు, మందులు వాడుతుంటే లేదా ఆహార అలర్జీ ఉంటే బ్లాక్ గార్లిక్‌ను రోజూ తీసుకునే ముందు వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.