



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః || (ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం www.tmedia.net.in

21-08-2026, శుక్రవారం | శ్రావణ శుక్లపక్షం | ఎడిషన్: 01 | పేజీలు: 6 | వెల: రూ. 5/-

లక్ష్మీదేవి కథ - భక్తి, నమ్మకం

పూర్వం ఒక చిన్న గ్రామంలో సుమతి అనే పేద మహిళ ఉండేది. ఆమెకు లక్ష్మీదేవిపై ఎంతో భక్తి, ప్రతి శుక్రవారం ఉదయం ఇంటిని శుభ్రం చేసి, దీపం వెలిగించి, అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించేది. ఒక రోజు సుమతి ఇంటికి ఒక వృద్ధురాలు వచ్చింది. ఆమెకు భోజనం పెట్టి, గారవంగా సాగనంపింది. ఆ వృద్ధురాలు సంతోషించి, "నీ ఇంటిలో ఎప్పుడూ దీపం వెలిగిస్తూ, శుభ్రతను పాటిస్తూ, ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ ఉండు" అని చెప్పింది. ఆమె వెళ్లిన తర్వాత సుమతికి ఇంటిలో ఒక ఆధ్మికమైన వెలుగు కనిపించింది. వృద్ధురాలు సాధారణ వ్యక్తి కాదని, సాక్షాత్తు లక్ష్మీదేవే తనను పరీక్షించడానికి వచ్చిందని ఆమె గ్రహించింది. ఆ రోజు నుంచి సుమతి మరింత భక్తితో పూజలు చేస్తూ, తనకు ఉన్న కొద్ది పాటి ఆహారాన్ని కూడా అవసరమైన వారితో పంచుకునేది. కొంతకాలానికి ఆమె కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, ఇశ్వర్యం పెరిగాయి. అమ్మవారి అనుగ్రహం ఇంటి కేవలం ధనం కాదు - ఇంటిలో శాంతి, సంతోషం, ఆరోగ్యం, పరస్పర ప్రేమ కూడా లక్ష్మీకటాక్షమే.



శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవి అందరి ఇళ్లలో సుఖసంతోషాలు, ఇశ్వర్యం నింపాలని కోరుకుందాం.

నీతి: భక్తితో పాటు ధయ, శుభ్రత, నిజాయితీ, ఇతరులకు సహాయం చేసి మనసు ఉన్న చోట లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం ఉంటుంది.

2026 ఆగస్టు 21 - శుక్రవారం పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
శ్రావణ మాసం - శుక్ల పక్షం
తేది: 21-08-2026, శుక్రవారం

తిథి	: శుక్ల నవమి - రాత్రి 11:36 వరకు
నక్షత్రం	: అనూరాధ - ఉదయం 11:53 వరకు
యోగం	: వైధ్యతే - ఆగస్టు 22 ఉదయం 5:18 వరకు
కరణం	: బాలవ - ఉదయం 10:25 వరకు;
	కోలవ - రాత్రి 11:36 వరకు
సూర్యోదయం	: ఉదయం 5:52
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 6:29



మజ్ఞ సమయాలు

రాహుకాలం	: 10:36 - 12:10	అభిజిత్ ముహూర్తం	: 11:45 - 12:36
గులిక కాలం	: 7:27 - 9:01	దుర్ముహూర్తం	: 8:24 - 9:14
యమగండం	: 3:19 - 4:54	వర్జ్యం	: 12:36 - 1:26
			: 6:10 - 7:57

నేటి విశేషం

వరలక్ష్మీ వ్రతం - ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో 21 ఆగస్టు 2026న జరుపుకుంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కోసం మహిళలు భక్తి-శ్రద్ధలతో వరలక్ష్మీ వ్రతం ఆచరిస్తారు.



శ్రీ వరలక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం అందరి కుటుంబాలపై ఉండాలని కోరుకుందాం.

రేపటి ప్రత్యేకతలు

- వరలక్ష్మీ వ్రతం - తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రముఖంగా ఆచరించే పర్వదినం.
- శ్రావణ శుక్లపక్ష నవమి సందర్భంగా లక్ష్మీదేవిని భక్తి-శ్రద్ధలతో పూజిస్తారు.
- వరలక్ష్మీదేవిని ఆరోగ్యం, ఇశ్వర్యం, సాభాగ్యం, కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థిస్తారు.
- మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా కలశాన్ని అలంకరించి వరలక్ష్మీ పూజ, వ్రతకథ, వాయనం నిర్వహిస్తారు.
- రేపు శుక్రవారం కావడంతో లక్ష్మీదేవి ఆరాధనకు మరింత విశిష్టమైన రోజుగా భావిస్తారు.

శ్రీ వరలక్ష్మీదేవి కటాక్షం ప్రతి ఇంటా ఉండాలని కోరుకుందాం. శుభం భూయాత్!

గమనిక: 2026 వరలక్ష్మీ వ్రత తేదిపై కొన్ని పంచాంగాల్లో ఆగస్టు 28 అని కూడా కనిపిస్తోంది; ఆంధ్రప్రదేశ్-తెలంగాణకు వల తెలుగు పంచాంగాలు ఆగస్టు 21నే సూచిస్తున్నాయి. కుటుంబ ఆచారం లేదా స్థానిక పండితుల పంచాంగాన్ని అనుసరించడం మంచిది.

నేటి పైల్లల కథ - చీమ, పావురం

ఒక అడవిలో ఒక చిన్న చీమ ఉండేది. ఒక రోజు అది నీళ్లు తాగడానికి చెరువు దగ్గరకు వెళ్లింది. ప్రమాదవశాత్తూ నీటిలో పడిపోయింది. అదే సమయంలో చెట్టు మీద ఉన్న పావురం చీమను చూసింది. వెంటనే ఒక అకుసు తెంసి నీటిలో వేసింది. చీమ ఆ అకుసుకి ఎక్కి ప్రాణాలతో బయటపడింది. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒక పేటగాడు పావురాన్ని పట్టుకోవడానికి వల వేసి ఉంటం చీమ చూసింది. వెంటనే చీమ పేటగాడి కాలిపై గట్టిగా కుట్టింది. పేటగాడు నొప్పితో కదలడంతో వల కదిలిపోయింది. పావురం ప్రమాదాన్ని గుర్తించి అక్కడి నుంచి ఎగిరిపోయింది. పావురం చీమతో, "నువ్వు చిన్నదావివైనా చేసిన సహాయం చాలా గొప్పది." అని చెప్పింది.



నీతి: "మనకు చేసిన సహాయాన్ని ఎప్పుటికీ మర్చిపోకూడదు." చిన్నవాడైనా గొప్ప సహాయం చేయగలడు."

నేటి ఆరోగ్య చిట్కాలు - ఆగస్టు 21

- తగినంత నీరు తాగండి**
రోజుండా దాహం కోసం ఎదురుచూడకుండా, శరీరానికి అవసరమైనంత నీటిని క్రమంగా తీసుకోండి.
- శాజా ఆహారం తీసుకోండి**
కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు పంటి పోషకాహారాన్ని మీ భోజనంలో చేర్చండి.
- కోర్టిసోల్ నడవండి**
రోజులో కనీసం 20-30 నిమిషాలు నడవడం లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి**
ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. పెద్దలకు సాధారణంగా 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం.
- ఉప్పు, చక్కెర తగ్గించండి**
అధికంగా ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ప్యాకెడ్డ్ ఫుడ్స్ మరియు తీపి పానీయాలను పరిమితం చేయండి.
- చేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకోండి**
భోజనం ముందు, టాయెలీట్ ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో బాగా కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి.

శరీరానికి ఆరోగ్య సందేశం:

"మంచి ఆహారం + క్రమమైన వ్యాయామం + తగిన నిద్ర = ఆరోగ్యకరమైన జీవితం."

గమనిక: ఇవి సాధారణ ఆరోగ్య సూచనలు మాత్రమే. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

