ఆధ్యాత్మికతే జీవన మార్గం

లహరి

T MEDIA అనుబంధం

ఆధ్యాత్మిక తెలుగు దినపత్రిక

స్థాపన : 2026 | సంవత్సరం : 01 | సంచిక : 01 | ఆదివారం | 09 ఆగస్టు 2026 | పేజీలు : 08 | వెల : ₹ 5.00

తెలుగు పంచాంగం
09-08-2026
ఆదివారం

మాసం	ఆషాఢ మాసం
పక్షం	కృష్ణ పక్షం
తిథి	ఏకాదశి — ఉదయం 11:05 వరకు; అనంతరం ద్వాదశి
నక్షత్రం	మృగశిర — మధ్యాహ్నం 2:43 వరకు; అనంతరం ఆర్ద్ర
యోగం	హర్షణ యోగం
కరణం	బాలవ → కౌలవ → తైతిల

🙏 ముఖ్య విశేషం

కామిక ఏకాదశి

ఆగస్టు 9న
ఆచరించబడుతుంది.

సూర్యోదయం – సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం
ఉదయం
5:50 – 6:01

సూర్యాస్తమయం
సాయంత్రం
6:36 – 6:41

(ప్రాంతాన్ని బట్టి కొన్ని నిముషాల తేడా ఉంటుంది.)

శుభ సమయాలు

అమృతకాలం	ఉదయం 6:42 – 8:09
అభిజిత్ ముహూర్తం	సుమారు 11:56 – 12:47

⚠ అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం	సాయంత్రం 5:06 – 6:41
యమగండం	మధ్యాహ్నం 12:21 – 1:56
గుళిక	మధ్యాహ్నం 3:31 – 5:06
వర్జ్యం	రాత్రి 10:19 – 11:46

ॐ ఆదివారం ఆధ్యాత్మిక స్పెషల్

ఈరోజు ప్రత్యేకత

సూర్య భగవానుడి ఆరాధనకు ఆదివారం ప్రత్యేకమైన రోజు. ఉదయం సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యుడికి అర్ఘ్యం సమర్పించి, "ఓం సూర్యాయ నమః" మంత్రాన్ని జపించడం ఆధ్యాత్మికంగా శుభప్రదంగా భావిస్తారు.

ఈరోజు చేయాల్సినవి

- ఉదయం త్వరగా నిద్రలేచి స్నానం చేయాలి
- సూర్య భగవానుడికి నీటితో అర్ఘ్యం ఇవ్వాలి
- ఆదిత్య హృదయం లేదా సూర్య స్తోత్రం పారాయణం చేయాలి
- ఆలయ దర్శనం చేసుకోవాలి
- అవసరమైన వారికి అన్నదానం లేదా దానం చేయాలి

వాతావరణం మారితే మైగ్రేన్ ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా?

- వర్షాకాలం వచ్చిందంటే వాతావరణంలో ఒక్కసారిగా పలు మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఉష్ణోగ్రత, గాలిలో తేమ, వాతావరణ పీడనం మారడంతో పాటు మన రోజువారీ జీవనశైలిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. ఇవన్నీ కొంతమందిలో మైగ్రేన్ దాడులకు ట్రిగ్గర్లుగా పనిచేయవచ్చు. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారిలో వర్షం వచ్చే ముందు లేదా వర్షం సమయంలో తలనొప్పి, వికారం, వెలుతురు లేదా శబ్దాన్ని భరించలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఎక్కువ కావచ్చు.

- **వర్షం నేరుగా మైగ్రేన్‌కు కారణమవుతుందని చెప్పలేం..**

బట్టి ట్రిగ్గర్లు మాత్రమేనని నిపుణులు అంటున్నారు. వర్షం లేదా తుఫాను వంటి వాతావరణ మార్పుల సమయంలో వాతావరణ పీడనం మారుతుంది. కొంతమంది మైగ్రేన్ బాధితులు ఈ మార్పులకు సున్నితంగా స్పందించే అవకాశం ఉంది. అయితే వాతావరణ పీడనం, మైగ్రేన్ మధ్య సంబంధంపై ఉన్న పరిశోధనల్లో ఫలితాలు పూర్తిగా ఏకరీతిగా లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- **గాలిలో తేమ పెరిగినా సమస్యే**

వర్షాకాలంలో గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక తేమ, వేడి కారణంగా చెమట ఎక్కువగా పట్టి శరీరంలో నీరు తగ్గవచ్చు. మబ్బులు, చల్లటి వాతావరణం కారణంగా దాహం తక్కువ అనిపించి నీరు తక్కువగా తాగే అవకాశం ఉంటుంది. డీహైడ్రేషన్ మైగ్రేన్‌కు గుర్తింపు పొందిన ట్రిగ్గర్ కావడంతో ఈ సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం.

- **వర్షాకాలంలో మారే రోజువారీ అలవాట్లు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి**

వాన పడే రోజుల్లో కొందరు ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం, భోజనం ఆలస్యం చేయడం లేదా టీ, కాఫీ తీసుకోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. నిద్ర సమయాల్లో మార్పులు, సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఒత్తిడి వంటివి మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచవచ్చు.

🙏 నేటి ఆధ్యాత్మిక సందేశం

"మనసులో భక్తి, ఉంటే ప్రతి రోజు పర్వదినమే. దైవాన్ని నమ్మి ధర్మమార్గంలో నడిస్తే జీవితంలో శాంతి, సంతోషాలు కలుగుతాయి."

సనాతన ధర్మం ✦ సంస్కృతి ✦ సంప్రదాయం ✦ సేవే లక్ష్యం

T MEDIA (TELUGU DIGITAL)

డిజిటల్ న్యూస్ ఏజెన్సీ & మీడియా కన్సల్టెన్సీ
Web Designing | News Portal | e-Paper | Social Media | Digital Services
© IT Ethics Code 2021 పాటిస్తున్నాం

FOLLOW US ON
www.tmedia.net.in

Editor : ఈనగపాటి మురళి కృష్ణ
Independent Journalist
(40+ Years Experience)
7989 556 177
tmedia.digital@gmail.com

TELUGU DIGITAL MEDIA FEDERATION (TDMF) సంస్థాపకులు