|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

# లహరి

( ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక )

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

శనివారం
08 ఆగస్టు 2026

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

/TmediaNetIn

info@tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంప్రదాయం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

## శ్రీ కపిలేశ్వరస్వామివారి వైభవంగా ఆడికృత్తిక మహోత్సవం

తిరుపతిలోని శ్రీ కపిల్వేశ్వరస్వామివారి అలయంలో శుక్రవారం ఆడికృత్తిక పర్వదినతం వైభవంగా, భక్తశ్రద్ధల మధ్య నిర్వర్రించారు. ఈ ఈ సందర్బంగా ఆలయం భక్తజన సందోహంతో అధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది.

### సుబ్రహ్మణ్వేశ్వర స్వామివారికి విశేష స్నపన తిరుమంజనం

ఉదయం శ్రీ వల్లి దేవాసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మణ్వేశ్వర స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులకు స్నపన తిరుమంజనం నిర్వహించారు. పాలు, పెరుగు, తేనే, చందనం తధితర సుగంధ ద్రవ్యాలతో శాస్త్రోక్తంగా విశేష అభిషేకం చేశారు. అనంతరం మధ్యాహ్నాం మూలమూర్తులకు అభిషేకం నిర్వహించారు.

### సాయంత్రం తిరువీధుల్లో స్వామివారి దివ్య విహారం

సాయంత్రం శ్రీ వల్లి దేవాసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మణ్వేశ్వర స్వామివారు తిరువీధుల్లో విహరిస్తూ భక్తులకు దివ్య దర్శనమప్పుచున్నారు. ఈ తిరువీధి ఉత్సవాని అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ డెప్యూటీ ఈవో శ్రీమతి నాగరత్న, సూపరింటెండెంట్ శ్రీ చంద్రశేఖర్, ఆలయ ఆర్చకులు, అధికారులు, సిబ్బంది, విశేష సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి కృహాకటాక్షాలను.

## పరులకు మేలు చేసిన గాడిద

ఒక ఊరిలో ఒక పేద కట్టెల వ్యాపారి ఉండేవాడు. అతని వద్ద ఒక గాడిధ ఉండేది. ప్రతిరోజూ అటుకి వెళ్లి కట్టెలు కోసి, వాటిని గాడిదపై మోపుకోని గ్రామానికి తీసుకువచ్చి అమ్మకుని జీవించేవాడు. గాడిద ఎంతో కష్టపడేది. యజమాని కూడా దానికి మంచి అహారం పెట్టి ప్రేమగా చూసుకునేవాడు.

ఒకరోజు ఆడవలో కట్టెలు కోసి తిరిగి వస్తుండగా దారిలో ఒక గుర్రం కనిపించింది. దాని మీద చాలా బరువైన సరుకులు ఉన్నాయి. అలసపోయిన గుర్రం గాడిదతో ఇలా అంది:

"స్నేహితుడా! నా బరువు చాలా ఎక్కువగా ఉంది. దయచేసి కొంత బరువు నువ్వు మోస్తావా? లేకపోతే నేను నడవలేను."

గాడిద మ్వరిచ్చ

"నీ యజమాని నీ సంగతి చూసుకుంటాడు. నీ బరువు నేను ఎందుకు మోయాలి?" అని నిరాకరించింది.

కొంత దూరం వెళ్లిన తర్వాత గుర్రం తీవ్రమైన ఆలసటతో కిందపడిపోయి చనిపోయింది. గుర్రం యజమాని బాధపడ్డాడు. ఇప్పుడు గుర్రంపై ఉన్న సరుకులన్నింటినీ, చనిపోయిన గుర్రం చర్మంతో కూడా గాడిదపైనే ఎక్కించాడు.

ఇంతకుముందు గుర్రం కొంత బరువు పంచుకోమని అడిగినప్పుడు సహాయం చేసి ఉంటే, ఇప్పుడు అందరూ భారము మోయాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు. గాడిద తన తప్పును అప్పుడు గ్రహించింది. కానీ అప్పటికే ఆలస్యమైంది.

## ఫ్రూట్స్ తింటున్నారా.. మరి ఏ టైంలో ఏవి తినాలో తెలుసా?

పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచిది అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు సహజంగా అందుతాయి. అయితే ఒక్కో పండు ద్వారా ఒక్కోరకమైనాలు లభిస్తాయి. ఇది పక్కన పెట్టితే.. అసలు పండ్లు ఏ సమయంలో తినాలి? అలా సమయానుసారం తింటేనే శరీరానికి అందే పోషక విలువలు అధారపడి ఉంటాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

- ఉదయం అల్పాహారంగా అరటి, యాపిల్, అవకాడో, నారింజ, ద్రాక్ష తినడం వల్ల రోజంతా అవసరమైన తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. యాపిల్‌లోని పెక్టిన్ ఆకలిని నియంత్రిస్తే, నారింజలోని విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- మధ్యాహ్నా సమయంలో జామ, బొప్పాయి, అనాస, మామిడి, అలవే వంటివి తీసుకోవడం మేలు. బొప్పాయి, అనాస జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. జామపండు మధుమేహ నియంత్రణకు చక్కగా తోడ్పతుంది.
- రాత్రి పడుకునే గంట ముందు కివి పండు తింటే ప్రశాంతమైన నిద్ర పడుతుంది. అయితే రాత్రివేళ పుచ్చకాయ తింటే మూత్రవిసర్జన ఎక్కువైతే నిద్రకు భంగం కలిగే ప్రమాదముంది.

- అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు అరటి, కివి, పుచ్చకాయ తినడం మంచిది.
- కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు పోటాషియం ఎక్కువగా ఉండే అరటి, కివి, పుచ్చకాయ, కొబ్బరినీళ్లను వైద్యుల సలహాతోనే పరిమితంగా తీసుకోవాలి.
- గర్భిణులకు యాపిల్, జామ, దానిమ్మ, నారింజ ఆరోగ్యకరం.
- పండ్లలో ఉం డే ఫ్లేవనాయడ్స్ పక్షవాతం, గుండె జబ్బుల ముప్పును 10-15 శాతం వరకు తగ్గిస్తాయి.

## శుభ పంచాంగం
### 08 ఆగస్టు 2026, శనివారం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

దక్షిణాయనం | గ్రీష్మ ఋతువు

అషాఢ మాసం | కృష్ణ పక్షం

| | | |
|---|---|---|
| వారము | : | శనివారం (స్థిర వాసరః) |
| తిథి | : | కృష్ణ పక్ష దశమి (మధ్యాహ్నాం 01:59 వరకు, ఆ తర్వాత ఏకాదశి ప్రారంభం) |
| నక్షత్రం | : | రోహిణి సాయంత్రం వరకు, తదుపరి ఆర్ద్ర నక్షత్రం |
| యోగం | : | వృద్ధి / ధృవ యోగం |
| కరణం | : | వణిజ మరియు విష్టి (భద్ర) కరణాలు |

|| శుభం భూయాత్త ||