



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



సత్యం నేటి సమకాలీనం సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సంపుటి : 1 | సంచిక : 281

బుధవారం • సెప్టెంబర్ 16, 2026

పేజీలు : 4 | ధర : రూ. 5/-

శ్రీ అయ్యప్ప ధర్మాన్ని కాపాడిన హరిహరపుత్రుడు

భక్తి, నియమ నిష్ఠల ప్రతీక.. శబరిమల శరణు



స్వామియే శరణం అయ్యప్ప

శివుడు, మోహినీ అవతారమైన విష్ణుమూర్తుల కలయికతో జన్మించిన హరిహరపుత్రుడే శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి. ధర్మాన్ని రక్షించేందుకు మహిషి అనే రాక్షసిని సంహరించడానికి మానవ లోకానికి అవతరించాడు. పాండలం రాజు రాజశేఖరునికి దొరికిన ఆ దివ్యశిశువుకు మణికంఠ అనే నామకరణం చేశారు. చిన్ననాటి నుంచే అసాధారణ శక్తులు, ధైర్యం, కరుణతో అందరినీ ఆకట్టుకున్న మణికంఠుడు, తరువాత మహిషిని వధించి లోకక్షమం సాధించాడు.

అనంతరం పులిపై వివరవస్తూ శబరిమల కొండలో తపస్సునిరతుడై భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నాడు. 41 రోజుల దీక్షతో, నియమ నిష్ఠలతో, ఇరుముడితో శబరిమలకు చేరుకునే భక్తులు 18 పవిత్రమెట్లు ఎక్కి స్వామి దర్శనం చేసుకుంటారు. భక్తి, సమానత్వం, నియమం, ఆత్మానికి శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి శాశ్వత ప్రతీక.

స్వామియే శరణం అయ్యప్ప..!

తిరుమలకు పైవేటు వాహనాలపై ఎలాంటి ఆంక్షలు లేవు



ప్రతి రోజు 15,000 వాహనాల పరిమితి అంటూ వచ్చే ప్రచారంలో వాస్తవంలేదు: టీటీడీ

తిరుమల: తిరుమలకు వచ్చే పైవేటు వాహనాలపై ప్రతి రోజు 15,000 వాహనాలకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందన్న వార్తలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే ఈ ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) స్పష్టించేసింది. పైవేటు వాహనాల రాకపోకలపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి పరిమితులు విధించాలనే నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలిపింది. భక్తులు వార్తలను నమ్మవద్దని, అధికారికంగా టీటీడీ వెలువరించే ప్రకటనలారానీ విశ్వనించాలని సూచించింది. తప్పుప సమాచారాన్ని ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని టీటీడీ హెచ్చరించింది.

భక్తులు అధికారిక ప్రకటనలనే నమ్మాలి తప్పుడు ప్రచారాలపై చట్టపరమైన చర్యలు

విటమిన్ డి ట్యాబ్లెట్లను డాక్టర్ సలహా లేకుండా వాడుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త!

అధిక మోతాదులో విటమిన్ డి తీసుకోవడం కొన్ని మందికే ప్రమాదకరం కావచ్చు



VITAMIN D

- ✓ Consult
- ✓ Test
- ✓ Don't self-medicate
- ✓ Stay healthy

విటమిన్ డి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. అయితే డాక్టర్ సలహా లేకుండా, ముఖ్యంగా అధిక మోతాదులో ట్యాబ్లెట్లను వాడటం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్, క్లోథాలిడోన్ వంటి థియజైడ్ డయూరిటిక్స్ తీసుకునే వారిలో విటమిన్ డి అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఇది అలసట, వాంతులు, మలబద్ధకం, ఎక్కువ దాహం,

తరచూ మూత్రం, గందరగోళం వంటి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. కాల్షియం-చానల్ బ్లాకర్లు, ACE ఇన్హిబిటర్లు/ARBs వంటి రక్తపోటు మందులు కూడా విటమిన్ డి తో పరస్పర చర్యలు కలిగించవచ్చు. చాలామంది 60,000 IU వంటి అధిక మోతాదు ట్యాబ్లెట్లను వారానికి ఒకసారి వాడటం సాధారణంగా ఉంది. అయితే ఇది అందరికీ సురక్షితం కాదు. విటమిన్ డి లోపం ఉండా లేదా తెలుసుకోవడానికి 25-హైడ్రాక్సీ విటమిన్ డి, రక్తంలో కాల్షియం పరీక్షలు చేయించుకుని, డాక్టర్ సలహాతోనే మాత్రం వాడాలి. స్వయంగా మందులు వాడటం మానుకోవాలి.

మీ ఆరోగ్యం.. మీ బాధ్యత!

పంచాంగం • సెప్టెంబర్ 16, 2026

చైత్రం సంవత్సరం	: సిద్ధార్థ 2083, భాద్రపదము 5
ఇండియన్ సివిల్ క్యాలెండర్	: 1948, భాద్రపదము 25
పూర్ణిమాంత	: 2083, భాద్రపదము 19
అమాంత	: 2083, భాద్రపదము 5
తిథి	: శుక్లపక్ష పంచమి సెప్టె 15, 07:44 AM - సెప్టె 16, 08:59 AM శుక్లపక్ష షష్ఠి సెప్టె 16, 08:59 AM - సెప్టె 17, 10:48 AM
నక్షత్రం	: విశాఖ సెప్టె 15, 03:21 PM - సెప్టె 16, 05:22 PM అనూరాధ సెప్టె 16, 05:22 PM - సెప్టె 17, 07:53 PM
సూర్యోదయం	: 6:08 AM
సూర్యాస్తమయం	: 6:14 PM
చంద్రోదయం	: 10:28 AM
చంద్రాస్తమయం	: 9:44 PM
రాహుకాలం	: 12:11 PM - 1:41 PM
యమగండం	: 7:38 AM - 9:09 AM
గులికకాలం	: 10:40 AM - 12:11 PM
దుర్ముహూర్తం	: 11:46 AM - 12:35 PM
వృద్ధ్యం	: 09:47 PM - 11:33 PM
అమృతకాలం	: 07:53 AM - 09:37 AM
బ్రహ్మముహూర్తం	: 04:32 AM - 05:20 AM
అభిషేక ముహూర్తం	: లేదు



శుభం భవన్త లోకా సమస్తా సుఖినో భవంతు