



# లహరి

( ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక )



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



సత్యం  
సేవ  
సంస్కారం  
సమాజ శ్రేయస్సే  
మా ధ్యేయం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం



www.tmedia.net.in

సంపుటి : 8 | సంవిక : 256

సోమవారం, 14 సెప్టెంబర్ 2026

ప్రజల కోసం.. సత్యం కోసం..

## వెంకటేశ్వర అంటే అక్షరాలా 'వెంకటాని ప్రభువు'...

శ్రీనివాసుని నామాల్లోని ఆధ్యాత్మిక రహస్యం

వెంకటేశ్వర అంటే అక్షరాలా 'వెంకటాని ప్రభువు' అని అర్థం. 'వెంకట' అనేది తిరుమల శ్రీప్రభ అవంధద. పవిత్ర వెత్తర హింకర ఆయన. తినాగం సమాజ వంగం నాదాత్మం బిదత్తీరమగా, ప్రహ్లాద పవహ్య త్రివె వెంకాలం నేరం దేద్ర పిద్దన ధీదది ఫిష్టమాం.

- సంగం సాహిత్యంలో 'వెంకడమ్' ప్రస్తావన ఉంది.
- బ్రహ్మాండ పురాణం, భవిష్యోత్తర పురాణాలలో శ్రీ వెంకటేశ్వర మహిమలు విశదంగా ఉన్నాయి.
- ఆయనను శ్రీనివాస, నారాయణ, పెరుమాల్, మలయప్ప, గోవింద, ఏధుమలయన్, ఏడు కొండల వాడా అని భక్తులు పిలుస్తారు.
- తిరుమల శ్రీవారు వైకుంఠనివాసదీగా, కలియుగ ప్రత్యక్ష దేవుడిగా కొలువయ్యాడు.



గోవింద... గోవింద... శ్రీ వెంకటేశాయ నమః...!

## గాడ్ ఆఫ్ శివ — పరమశివుడు

సృష్టి స్థితి లయాలకు ఆధిపతి - మహాదేవుడు

పరమశివుడు హిందూ ధర్మంలో త్రిమూర్తుల్లో ఒకరు. ఆయన సృష్టి, స్థితి, లయాలకు కారదైన పరతత్వం. ఆయనను మహాదేవ, పరమేశ్వర, శంకర, నీలకంఠ, భోలాశంకర అనే నామాలతో భక్తులు అరాధిస్తారు.

శివుని ముఖ్య చిహ్నాలు

- త్రిశూలం - సృష్టి, స్థితి, లయాలకు సూచకం
- చంద్రుడు - మనస్సుకు కాంతి ప్రతీక
- నాగాభరణం - భయరహితత్వానికి చిహ్నం
- గంగ - పవిత్రతకు ప్రతీక
- మూడో కన్ను - జ్ఞానానికి సూచకం
- నంది - భక్తి, నిష్ఠకు ప్రతీక
- వైలాసం - ఆయన నివాసస్థలం



పంచాక్షరి మంత్రం: "ఓం నమః శివాయ"

భక్తుల నినాదం: "హర హర మహాదేవ్!"

ఓం నమః శివాయ

## జాతీయ హిందీ దినోత్సవం

భారత ఏకతకు భాషా సేతు



1949 సెప్టెంబరు 14న భారత రాజ్యాంగ సభ హిందీని భారతదేశంలోని అధికారిక భాషగా స్వీకరించాలని నిర్ణయించింది. ఆ చారిత్రక నిర్ణయాన్ని స్ఫూరించుకుంటూ ప్రతి ఏడాది సెప్టెంబరు 14న జాతీయ హిందీ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. భారతదేశంలోని భాషా వైవిధ్యంలో హిందీ భాష జాతీయ ఏకతకు, పరస్పర అవగాహనకు ఒక బలమైన సేతువుగా నిలుస్తుంది.

"భాషలు ఎన్నో... భావం ఒక్కటే  
భారతమనే భావం మనదే!"

## వినాయక చవితి

విఘ్నేశ్వరుని అనుగ్రహానికి మంగళదినం



2026 సంవత్సరంలో భాద్రపద శుద్ధ చవితి తిథి సెప్టెంబర్ 14న వచ్చింది. ఈ రోజున విఘ్నేశ్వరున్ని భక్తులు ఘనంగా పూజిస్తారు. వినాయకుడు విఘ్నాలను తొలగించి శుభాన్ని, జ్ఞానాన్ని, బుద్ధ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాడని ప్రతీతి.

వక్షతుండ మహాకాయ  
సూర్యకాటి సమప్రభా  
విరిక్తుఘ్నైర కురుమే దేవ  
సర్వకార్యఘ్న సర్వదా!

## తిరుమల బ్రహ్మోత్సవాలు

అంకురార్పణతో వైభవానికి శ్రీకారం



తిరుమల శ్రీవారి సాలకట, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకి అధికారిక ప్రారంభంగా అంకురార్పణ కార్యక్రమం జరుగుతుంది. ఈ అంకురార్పణతో బ్రహ్మోత్సవాల వైభవానికి శ్రీకారం చుడతారు. ఈ సందర్భంగా తిరుమల క్షేత్రం భక్తులతో కొదదికకట్టి, వైకుంఠ వాతావరణాన్ని తలపిస్తుంది.

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు  
భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక ఆనంద వర్షం...

## సెప్టెంబర్ 14, 2026 తెలుగు పంచాంగం

|            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| వారం       | : సోమవారం                                     |
| మాసం       | : భాద్రపద మాసం                                |
| పక్షం      | : శుక్ల పక్షం                                 |
| తిథి       | : తృతీయ 07:07 వరకు<br>తరువాత చతుర్థి          |
| నక్షత్రం   | : చిత్ర 01:55 వరకు<br>తరువాత స్వాతి           |
| యోగం       | : బ్రహ్మ యోగం 12:45 వరకు<br>తరువాత ఇంద్ర యోగం |
| రాహుకాలం   | : 07:38 - 09:09                               |
| యమగండం     | : 10:40 - 12:11                               |
| వర్షం      | : 09:22 - 11:01                               |
| దుర్భుషారం | : 12:36 - 01:24                               |
| అభిజిత్    | : 11:52 - 12:41                               |

శుభకార్యాలకు శుభ సమయం చూసుకొని  
ముందుకు సాగండి.

## గర్భనిరోధక ట్యాబ్లెట్లను ఎక్కువగా వాడే మహిళల్లో సంభవించే పోషకాల లోపం ఇదే.. ఏం చేయాలంటే..?

ధీర్ఘకాలం వాడకం - కొన్ని పోషకాలపై ప్రభావం



గర్భనిరోధక ట్యాబ్లెట్లు (Oral Contraceptive Pills) ఎక్కువ కాలం వాడే మహిళల్లో కొన్ని పోషకాల శోషణపై ప్రభావం చూపవచ్చు. ప్రత్యేకంగా విటమిన్ B6, విటమిన్ B12, మాగ్నీషియం, విటమిన్ C వంటి పోషకాల లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ధీర్ఘకాలం వాడకం వల్ల శరీరంలో ఈ పోషకాల స్థాయిలు తగ్గొచ్చు.

ఏం చేయాలంటే..?

- వైద్యుల సలహాతోనే గర్భనిరోధక ట్యాబ్లెట్లు వాడాలి.
- సమయానుకూలంగా పోషకాల స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి.
- విటమిన్ B6, B12, మాగ్నీషియం, విటమిన్ C అభిందే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- అవసరమైతే డాక్టర్ సూచనతో సప్లిమెంట్లు వాడాలి.
- ఏమైనా ఆనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి.

మహిళల ఆరోగ్యం - కుటుంబాల ఆరోగ్యం - సమాజ శ్రేయస్సు