|| ధర్మం రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా
(తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in
/TmediaNetIn
info@tmedia.net.in

Spot Speed NEWS

ప్రజల గొంతు... ప్రజల పక్షం..

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

సంపుటి : 11 | సంచిక : 263 | శనివారం | 19 సెప్టెంబర్ 2026 | పేజీలు : 4 | వెల : ₹ 5/-

శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి

శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవంగా భక్తులు ఆరాధించే శ్రీమన్నారాయణుని అవతారంగా ప్రసిద్ధి చెందారు. తిరుమల శేషాచల పర్వతాలపై కొలువై ఉన్న స్వామివారిని దర్శించుకోవడం పుణ్యప్రదమని భక్తుల విశ్వాసం.

స్వామివారి మహిమ

భక్తుల కష్టాలను తొలగించి, ధర్మాన్ని కాపాడి, శరణు కోరిన వారికి ఆశీర్వాదం అందించే దైవంగా వేంకటేశ్వర స్వామిని కొలుస్తారు. స్వామివారిని శ్రీనివాసుడు, బాలాజీ, గోవిందుడు, వెంకటరమణుడు అనే పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు.

భక్తి సందేశం

"గోవిందా.. గోవిందా.." అని మనస్ఫూర్తిగా స్మరించినప్పుడు మనసుకు ప్రశాంతత, జీవితంలో ధైర్యం కలుగుతాయని భక్తుల విశ్వాసం.

> "శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి కృప భక్తులందరిపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలి. సర్వేజనా సుఖినోభవంతు."

ఓం నమో వేంకటేశాయ 🙏
గోవిందా! గోవిందా!

శ్రీ రాముడు

శ్రీరాముడు హిందూ సంప్రదాయంలో విష్ణుమూర్తి ఏడవ అవతారంగా, ధర్మానికి ప్రతిరూపంగా పూజించబడతారు. ఆయనను "మర్యాదా పురుషోత్తముడు" అని కూడా పిలుస్తారు.

శ్రీరాముని గొప్పతనం

- **సత్యం:** ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్ని పాటించారు.
- **ధర్మం:** కష్టాలు ఎదురైనా ధర్మమార్గాన్ని విడిచిపెట్టలేదు.
- **పితృవాక్య పరిపాలన:** తండ్రి దశరథుని మాటను నిలబెట్టేందుకు వనవాసాన్ని స్వీకరించారు.
- **ఏకపత్నీవ్రతం:** సీతాదేవిపై అచంచలమైన ప్రేమ, విశ్వాసాన్ని చూపించారు.
- **ప్రజా సంక్షేమం:** ఆదర్శ రాజుగా ప్రజల శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు.

శ్రీరాముని సందేశం

> "ధర్మం కోసం ఎంతటి కష్టాన్నైనా భరించాలి. సత్యం, న్యాయం చివరికి మనిషికి గౌరవాన్ని అందిస్తాయి."

జై శ్రీరామ్

ఈ రోజు ప్రత్యేకత
రాధాష్టమి

రేపు భాద్రపద శుక్లపక్ష అష్టమి. ఈ రోజును శ్రీ రాధాదేవి జన్మదినంగా భక్తులు రాధాష్టమిగా ఆచరిస్తారు. శ్రీకృష్ణ-రాధాదేవిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించి, ఉపవాసం లేదా నియమాలు పాటించడం సంప్రదాయం.

రేపటి ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు

- రాధాష్టమి
- శ్రీరాధాకృష్ణుల ఆరాధనకు విశిష్టమైన రోజు
- ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, భజనలు నిర్వహిస్తారు
- భక్తులు ఉపవాసం, జపం, ధ్యానం వంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేస్తారు

నేటి సందేశం:

> "భక్తితో చేసే చిన్న ప్రార్థన కూడా మనసుకు గొప్ప ప్రశాంతతను ఇస్తుంది."

19 సెప్టెంబర్ 2026, శనివారం

పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

భాద్రపద మాసం – శుక్లపక్షం

తిథి	శుక్లపక్ష అష్టమి మధ్యాహ్నం 3:27 వరకు; ఆ తర్వాత నవమి.
నక్షత్రం	మూల నక్షత్రం
యోగం	ఆయుష్మాన్ మధ్యాహ్నం వరకు; అనంతరం సౌభాగ్యం.
కరణం	బవ → బాలవ
సూర్యోదయం	6:05 – 6:08
సూర్యాస్తమయం	6:11 – 6:15
రాహుకాలం	ఉదయం 9:08 – 10:39
యమగండం	మధ్యాహ్నం 1:40 – 3:10/3:13
గుళిక కాలం	ఉదయం 6:05 – 7:38
వర్జ్యం	సుమారు మధ్యాహ్నం 12:27 – 2:15
అభిజిత్ ముహూర్తం	ఉదయం 11:45 – 12:34
అమృతకాలం	సాయంత్రం 6:36 – 8:24

శుభం భవతు   శుభం భవతు

ప్రతి మహిళ పాటించాల్సిన
20 ముఖ్యమైన అలవాట్లు..

కుటుంబ సంక్షేమం కోసం నిరంతరం శ్రమించే మహిళలు తమ సొంత ఆరోగ్యం వైపు శ్రద్ధ చూపడం చాలా తక్కువ. అయితే మహిళ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఇల్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి మహిళ రోజూ వారి జీవితంలో పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన జీవనశైలి సూత్రాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

1. శారీరక ఆరోగ్యం, పోషకాహారం:

1. **సమతుల్యాహారం:** ఐరన్, కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే పోషకాహారాన్ని ప్రతిరోజు డైట్‌లో భాగం చేసుకోవాలి.
2. **హైడ్రేషన్:** శరీరాన్ని లీనంగా ఉంచడానికి రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు తాగాలి.
3. **క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం:** రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల నడక, యోగా లేదా కార్డియో వ్యాయామం చేయాలి పర్యాప్తదాది.
4. **ఎముకల బలం:** 30 ఏళ్ల తర్వాత మహిళల్లో ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది, కాల్షియం, విటమిన్ డి లభించే ఆహారాలు తీసుకోవాలి.
5. **ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ దూరంగా:** అధిక చక్కెర, ఉప్పు, ప్యాక్ చేసిన జంక్ ఫుడ్‌ను తగ్గించాలి.

2. మానసిక ప్రశాంతత, నిద్ర

6. **గాఢ నిద్ర:** రోజు 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర ఖచ్చితంగా పనుపక్షంగా అవసరం.
7. **ఒత్తిడి నిర్వహణ:** ధ్యానం, ప్రాణాయామం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.
8. **మీ కోసం కొంత సమయం:** రోజు 15-20 నిమిషాలు మీకు ఇష్టమైన పనులకు కేటాయించండి.
9. **'నో' చెప్పడం అలవాటు చేసుకోండి:** హద్దులు నిర్ణయించుకోవడం ద్వారా మానసిక ఆందోళన తగ్గుతుంది.

3. నివారణ చొరవ

10. **రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్స్:** ఏడాదికి ఒకసారి మామోగ్రామ్, ప్యాప్ స్మియర్, థైరాయిడ్, డయాబెటిస్ పరీక్షలు.
11. **స్కిన్, ఐ కేర్:** సన్‌స్క్రీన్ వాడటం, విటమిన్ ఏ, ఇ ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోవాలి.
12. **పీరియడ్స్, హార్మోనల్ మార్పులపై** నిరంతరం దృష్టి ఉంచాలి.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అనేవి ఒక్కరోజులో వచ్చేవి కావు. ప్రతిరోజూ చిన్న చిన్న మార్పులతో ప్రారంభించి, మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రాధాన్యతగా మార్చుకోవడం ద్వారా శారీరకంగా బలమైన, మానసికంగా ఉత్సాహవంతమైన జీవితాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.