॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సాంప్రదాయం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | /TmediaNetIn | 10 సెప్టెంబర్ 2026 గురువారం

శ్రీవారి సాలకట్ల, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల బుక్లట్ విడుదల



సాలకట్లు బ్రహ్మోత్సవాలు
సెప్టెంబర్ 15 నుంచి 23 వరకు
నవదాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు
అక్టోబర్ 12 నుంచి 20 వరకు

తిరుమల, సెప్టెంబర్ 9 : తిరుమల శ్రీవారి సాలకట్లు, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు సంబంధించిన 2026 సంవత్సరపు బుక్లెట్‌ను బుధవారం తిరుమల అన్నమయ్య భవనంలో జరిగిన టీటీడీ బోర్డు సమావేశం సందర్భంగా టీటీడీ చైర్మన్ శ్రీ బి.ఆర్. నాయుడు, ఈవో శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర, బోర్డు సభ్యులు కలిసి ఆవిష్కరించారు.

తిరుమలలో శ్రీవారి సాలకట్లు బ్రహ్మోత్సవాలు సెప్టెంబర్ 15 నుంచి 23 తేదీటి వరకు, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు అక్టోబర్ 12 నుంచి 20 తేలిరి వరకు వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు టీటీడీ తెలిపింది.

బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా స్వామివారికి నిర్వహించే వివిధ వాహన సేవలు, విశేష ఉత్సవాలు, ముఖ్య కార్యక్రమాల వివరాలను భక్తులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి ఈ బుక్లెట్ రూపొందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో టీటీడీ అదనపు ఈవో శ్రీ సి.హెచ్. వెంకయ్య చౌదరి, జేఈలు డా. ఎ. శరత్, శ్రీ ప్రభల గోపినాథ్, సీవీఎస్వో శ్రీ కే.వి. మురళీకృష్ణతో పాటు పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

షిర్డీ సాయిబాబా జీవితం, బోధనలు మరియు మహిమలు



షిర్డీ సాయిబాబా మహారాష్ట్రలోని షిర్డీ గ్రామంలో 1838 లో జన్మించినట్లు భావిస్తారు. ఆయన జీవితం, బోధనలు, మహిమలకు సంబంధించే కథలను శ్రీ సాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్ అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా "సాయి సచ్చరిత్ర" ను తెలుగులో చదవవచ్చు.

- **ఆగమనం:** సాయిబాబా తన 16 ఏళ్ల వయసులో మహారాష్ట్రలోని అహ్మదనగర్ జిల్లాలోని షిర్డీ గ్రామానికి చేరుకున్నారు.
- **నామకరణం:** బాబా ఖండోబా మందిరం వద్దకు వచ్చినప్పుడు, అక్కడి పూజారి మహాలసాపతి ఆయన్ను "ఆవో సాయి" (రండి సాయి) అని పిలిచారు. అప్పటి నుండి ఆయనకు సాయిబాబా అనే పేరు స్థిరపడింది.
- **ప్రధాన బోధనలు:** బాబా భక్తులకు శ్రద్ధ (నమ్మకం), సబూరి (ఓర్పు) అనే రెండు ముఖ్యమైన సూత్రాలను బోధించారు.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు తినాల్సిన బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఇదే..



- పండి పదార్థాలు తగ్గించండి
- ప్రోటీన్స్, పీచు పదార్థాలు తీసుకోండి
- కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చండి
- ఉదయం సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి

మధుమేహం నేడు ఒక మహమ్మారిలా విస్తరిస్తోంది. మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో ప్రతి 100 మందిలో 30 మందికి మధుమేహం ఉన్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయట పడటం డాక్టర్ల చేతలో కాదు, మీ చేతుల్లోనే ఉందివి పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. సర్దన ఆహారం నియమాలు పాటిస్తే మగర్ రాకుండా చేసుకోవచ్చని, వచ్చిన వారు కూడా నియంత్రించవచ్చని వారు అంటున్నారు.

మధుమేహానికి ప్రధాన కారణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం. పిండి పదార్థాలను తగ్గించి, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడమే మంచి పరిష్కారం.

ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవం

సెప్టెంబర్ 10

మనసును వినండి... ప్రాణాన్ని కాపాడండి!



- మానసిక ఒత్తిడి, నిరాశ, ఒంటరితనం పంటి సమస్యలపై మాట్లాడటం బలహీనత కాదు.
- మనసులోని బాధను పంచుకోవడం ద్వారా ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడవచ్చు.
- ఒక్క మాట... ఒక ఆత్మీయ పలకరింపు... ఒకరి జీవితాన్ని మార్చగలదు.

"ఆత్మహత్యకు పరిష్కారం లేదు... సహాయం కోరడానికి ఎప్పుడూ ఆలస్యం కాదు."

మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుదాం...
బాధలో ఉన్నవారికి అండగా నిలుద్దాం...
ప్రాణాలను కాపాడుదాం.

తెలుగు పంచాంగం

10 సెప్టెంబర్ 2026, గురువారం

వారం	: గురువారం
తిథి	: ఉదయం 10:36 వరకు చతుర్దశి, ఆ తర్వాత అమావాస్య
నక్షత్రం	: మధ్యాహ్నం 02:06 వరకు మఘ నక్షత్రం, ఆ తర్వాత పూర్వఫల్గుణి (పుబ్బ) నక్షత్రం
యోగం	: రాత్రి 07:20 వరకు సిద్ధ యోగం, తదుపరి సాధ్య యోగం
సూర్యోదయం	: 05:56
సూర్యాస్తమయం	: 06:15

అశుభ సమయాలు

రాహు కాలం	: మధ్యాహ్నం 01:37 – 03:09
యమగండం	: ఉదయం 05:56 – 07:27
దుర్ముహూర్తం	: ఉదయం 10:02 – 10:51, మధ్యాహ్నం 02:57 – 03:46

శుభ సమయాలు

అమృత ఘడియలు	: ఉదయం 11:50 – 01:20

శుభం భవన్తు