|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహారి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

సత్యం
సేవ
సంస్కారం
సమాజ శ్రేయస్సు
మా ధ్యేయం

www.tmedia.net.in

Spot Speed NEWS

ప్రజల కోసం
ప్రజల మాట
టీ మీడియా

నిజం... నిర్భయం... నిరంతరం...

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

సంపుటి : 1 | సంచిక : 246 | 11 సెప్టెంబర్ 2026, శుక్రవారం | పేజీలు : 4 | వెల : రూ. 5/-

ఎస్వీ మ్యూజియాన్ని పరిశీలించిన టీటీడీ ఈవో

ఏర్పాట్లపై అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు

తిరుపతి, సెప్టెంబర్ 10 (టీ మీడియా): తిరుపతిలోని ఎస్వీ మ్యూజియంలో చేపట్టిన ఏర్పాట్లను టీటీడీ ఈవో శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర గురువారం పరిశీలించారు. మ్యూజియంలో భక్తులకు మరింత మెరుగైన అనుభవం కలిగించాలనే దృష్టితో చేసిన ఏర్పాట్లను ఆయన క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా అదనపు ఈవో శ్రీ సి.హెచ్. వెంకయ్య చౌదరి, తిరుపతి ఎస్పీ శ్రీ సుబ్బరాయుడు, సీవీఎస్వో శ్రీ మురళీకృష్ణ కూడా కలిసి పరిశీలించారు.

అవభాదునను బిక్యలకు పనవర్యన సమ్యాజవరలు, పవనీప సుబ్యభాలదో పవకరాళ్లలె పక్షుల ఫషూలను బీద్ధిప దిరరదలను భక్తరాములను ప్రసటొంగంలింపం-సొబాదులను ఫటించివాలనే అమబాలదకే ర్యతో వేయూలని ఇబటించించారు.

తిరుపతిలోని ఎస్వీ మ్యూజియాన్ని పరిశీలిస్తున్న టీటీడీ ఈవో శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర. వెంట అదనపు ఈవో శ్రీ సి.హెచ్. వెంకయ్య చౌదరి, తిరుపతి ఎస్పీ శ్రీ సుబ్బరాయుడు, సీవీఎస్వో శ్రీ మురళీకృష్ణ.

భక్తులకు సులభంగా, ఆకర్షణీయంగా సమాచారం అందేలా డిజిటల్ ప్రదర్శనల విధానాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయాలని ఈవో అధికారులను ఆదేశించారు. పర్యాటకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో సందర్శించే ఎస్వీ మ్యూజియంలో పరిశుభ్రత, భద్రత, మార్గదర్శక సూచికలు, వివరణాత్మక సమాచారం ఇంకా మెరుగ్గా ఉండాలని సూచించారు.

అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం అవసరమైన మౌలిక వసతులు, దర్శన మార్గాలు, డిజిటల్ కియోస్క్‌లు తదితరాలపై సంబంధిత అధికారులతో చర్చించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

వెజ్, నాన్ వెజ్ ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ భిన్నంగా ఉంటుందని తెలుసా..?

మన శరీరానికి ఐరన్ అత్యంత ముఖ్యమైన ఖనిజం. కాని వెజిటేరియన్, నాన్ వెజిటేరియన్ ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ఒకేలా ఉండదు. నాన్ వెజ్ ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్‌ను **"హీమ్ ఐరన్"** (Heme Iron) అంటారు. ఇది జంతు ఆధారిత ఆహారాల్లో ఉంటుంది. ఈ ఐరన్ మన శరీరంలో సులభంగా శోషణ అవుతుంది.

వెజ్ ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్‌ను **"నాన్-హీమ్ ఐరన్"** (Non-Heme Iron) అంటారు. ఇది మొక్కల ఆహారాల్లో ఉంటుంది. దీని శోషణ రేటు తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే సరైన ఆహారపు అలవాట్లతో దీని శోషణను పెంచుకోవచ్చు.

ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలు:

- **మునగాకు** (Drumstick leaves)
- **మసూర్ దాల్** (Masoor dal)
- ఇతర పప్పుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు

విటమిన్ సీ తో మరింత శోషణ:

నాన్-హీమ్ ఐరన్ శోషణను పెంచడానికి విటమిన్ సి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదాహరణకు:

- **నిమ్మకాయ**
- **టమాటా**

ఇలాంటి వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఐరన్ శోషణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది.

సరైన ఆహారం – ఆరోగ్యమైన జీవితం

శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి

శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి సంపద, శ్రేయస్సు, ఆనందం, సౌభాగ్యం ప్రసాదించే ఆది దైవ శక్తి. భక్తితో ఆరాధిస్తే కుటుంబంలో శాంతి, ఐశ్వర్యం, సమృద్ధి లభిస్తుందని విశ్వాసం. ఆమె కృపతో జీవితంలో సౌఖ్యం, సంతోషం, విజయం చేరుకుంటాయి.

ఓం శ్రీం మహాలక్ష్మ్యై నమః

పంచాంగం – 11 సెప్టెంబర్ 2026 (శుక్రవారం)

వారము	:	శుక్రవారం (భృగు వాసరః)
మాసము	:	శ్రావణ మాసం
పక్షం	:	కృష్ణపక్షం
తిథి	:	అమావాస్య ఉదయం 08:56 వరకు ఆ తర్వాత శుక్ల పక్ష ప్రథమ తిథి
నక్షత్రం	:	మఘ / పూర్వఫల్గుణి
సూర్యోదయం	:	06:07
సూర్యాస్తమయం	:	06:18

నేటి ప్రత్యేకత – వినోబా భావే జయంతి

ఆచార్య వినోబా భావే 11 సెప్టెంబర్ 1895న జన్మించారు. ఆయన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, భూదాన్ ఉద్యమానికి ప్రణేత. దేశంలో సామాజిక సామరస్యానికి, భూ సంస్కరణ ఆలోచనలకు ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం.

"సర్వే భవంతు సుఖినః"

ప్రజలతో... ప్రజల కోసం... టీ మీడియా