



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక డిజిటల్ దినపత్రిక)



ప్రజాహితం
ప్రజల పక్షం
నిజం మా లక్ష్యం



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్)

www.tmedia.net.in

ఆదివారం 27 సెప్టెంబర్ 2026 | పేజీ: 1 | వెల: ₹5/-

ప్రజాహితం • ఆధ్యాత్మికం • పంచాంగం • జీవనశైలి • తాజా వార్తలు • క్రీడలు • ఉద్యోగాలు • సామాజికం

ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక కథనం

సూర్య భగవానుడి కథ

చీకటిని తొలగించి జీవానికి వెలుగునిచ్చిన సూర్యనారాయణుడు



ఒకసారి ప్రపంచమంతా చీకటితో నిండిపోయింది. సూర్యుడు కనిపించకపోవడంతో ప్రాణజాలం సమీకరించబడిపోయింది. మొక్కలు, పంటలు వాడిపోయాయి. మనుషులు, జంతువులు, పక్షులు అందరూ ఇబ్బందులు పాలయ్యారు.

దేవతలు, ఊషులు కలసి సూర్యనారాయణుని ఆరాధించి ఉపాసన చేశారు. వారి భక్తికి ప్రసన్నుడైన సూర్య భగవానుడు అరుణుడు రథసారథిగా ఏడు గుర్రాలతో కూడిన దివ్యరథంపై ప్రత్యక్షమై ప్రపంచాన్ని వెలుగుతో నింపాడు.

సూర్యకిరణాలు చీకటిని తొలగించగా, మొక్కలు మళ్ళీ చిగురించాయి. పంటలు పుష్కలంగా విఫలించాయి. భూమిపై జీవం మళ్ళీ శక్తిని పొందింది.

ఆ రోజును అందరూ సూర్య భగవానుడి కరుణగా భావించి, ఆయనను స్త్రీదర్శి ఆరాధించసాగారు.

నైతకం: ప్రతి ఉదయం ఒక కొత్త అవకాశాన్ని తెస్తుంది. కష్టాలు ఎంత ఉన్నా ధైర్యంగా ముందుకు సాగితే చీకటి తొలగి వెలుగు తప్పక వస్తుంది.

ఆరోగ్యం - జీవనశైలి

గ్యాస్ సమస్య తగ్గించేందుకు 7 రోజుల ఆహార అలవాట్లు

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడేందుకు సులభమైన అలవాట్లు



- నిర్లప్త పమయంలో భోజనం చేయండి.
- ఆహారం నెమ్మదిగా నమలి తీసుకోండి.
- ఆధికంగా తినడం తగ్గించండి.
- ప్రాసీన్ చేసిన అహారాలు, ఎక్కువ సూనె, కారం, పచ్చిత్తు, వేయించిన పదార్థాలు తగ్గించండి.
- పెరుగు, కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో చేర్చుకోండి.
- తగిన మోతాదులో నీరు త్రాగండి.
- రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామం, నడక అలవాటు చేసుకోండి.

ఇంటి చిట్టా - శాస్త్రీయ ఆధారం పరిమితం



ఒక గ్లాసు నీటిలో ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, మెంతులు వేసి రాత్రి నానబెట్టండి. ఉదయం పడకట్టి తాగవచ్చు. ఇది సంప్రదాయ పద్ధతిలో వినియోగించే ఇంటి చిట్టా మాత్రమే; ప్రతి ఒక్కరికి ఒకేలా పనిచేయకపోవచ్చు.

ఇవి సాధారణ ఆహార సూచనలు మాత్రమే; నిరంతర/తీవ్ర లక్షణాలకు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఈరోజు శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి భక్తి సందేశం

26 సెప్టెంబర్ 2026 - శనివారం



“నీ ప్రయత్నానికి శ్రీనివాసుని ఆశీర్వాదం తోడైతే... అలస్యమైనా విజయం తప్పక నీ దరిచేరుతుంది.”

భగవంతుడి శరణు వెళ్ళే వాడు ఎప్పుడూ ఒంటరివాడు కాదు. శ్రద్ధా భక్తులతో చేసిన ప్రతి ప్రయత్నాన్ని శ్రీనివాసుడు గమనిస్తాడు. అలస్యంగా అయినా ఫలితాన్ని ఇస్తాడు. నమ్మకంతో, ధైర్యంతో ముందుకు సాగండి.

ఓం నమో వెంకటేశాయ
గోవిందా... గోవిందా...



TTD సమాచారం (ప్రచారంలో ఉన్న వివరాల ప్రకారం):

26 సెప్టెంబర్ 2026, శనివారం నాడు తిరుమలలో నిత్య వైంకర్యాలు జరగనున్నాయి. పార్వతి గురుడ సేవ కూడా ఈ రోజు నిర్వహించనున్నట్లు TTD విడుదల చేసిన కార్యక్రమ వివరాలలో పేర్కొన్నారు. (ఈ వివరాలు ప్రచారంలో ఉన్న సమాచారం ఆధారంగా ఇవ్వబడినవి.)

పంచాంగం 27 సెప్టెంబర్ 2026 - ఆదివారం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం	: దక్షిణాయనం
ఋతువు	: వర్ష ఋతువు
మాసం	: భాద్రపద మాసం
పక్షం, తిథి	: కృష్ణ పక్ష పాడ్యమి
నక్షత్రం	: ఉత్తర భాద్రపద (తరువాత రేవతి)
సూర్యోదయం	: 06:05
సూర్యాస్తమయం	: 06:09
రాహుకాలం	: 10:37 - 12:07
యమగండం	: 03:08 - 04:39
గులిక కాలం	: 07:35 - 09:06
అభిజిత్ ముహూర్తం	: 11:43 - 12:31

రేపటి ప్రత్యేకతలు - 27 సెప్టెంబర్

- పిత్త పక్షం (మహాలయ పక్షం) ప్రారంభం**
హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం భాద్రపద పార్వతి శరణాత పిత్త పక్షం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారాత్ని బల్లి తిథిలో తేదాలు ఉండవచ్చు.
- మహారథా అర్చన జయంతి**
సమాజ సేవ, సమానత్వం, దానం కోసం ప్రసన్నుడైన మహారథా అర్చన జయంతిగా జరుపుకుంటారు.
- ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం (World Tourism Day)**
ప్రపంచంలో పర్యాటక రంగ ప్రాముఖ్యతను గుర్తించేందుకు జరుపుకుంటారు.
- ప్రపంచ నదీ దినోత్సవం (World Rivers Day)**
ప్రతి సెప్టెంబర్ నెలలోని ఏవరి అదివారంనాడు నదల సంరక్షణకు అంతిమం చేసిన జరుపుకుంటారు. ఈ విధాని 27 సెప్టెంబర్ నాడు వస్తుంది.
- గూగుల్ పుట్టినరోజు**
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉపయోగించే గూగుల్ స్టాప్ నకు గుర్తుగా ఈ రోజును గూగుల్ పుట్టినరోజుగా జరుపుకుంటారు.
- అంతర్జాతీయ చెలి/వినికిద సమస్యల దినోత్సవం**
International Day of Deaf (సెప్టెంబర్ 27) మరియు International Week of Deaf (సెప్టెంబర్ 21-27) సందర్భంలో అవగాహన కార్యక్రమాలు.
- డాటర్స్ డే (Daughters Day)**
కుమార్తెల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించేందుకు ఈ రోజును జరుపుకుంటారు.