|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం | www.tmedia.net.in | 3 సెప్టెంబర్ 2026 - గురువారం

తెలుగు పంచాంగం

సంవత్సరం : పరాభవ నామ సంవత్సరం
మాసం : శ్రావణ మాసం
పక్షం : కృష్ణ పక్షం
వారం : గురువారం
తేది : 03-09-2026

తిథి కృష్ణ పక్ష సప్తమి
సెప్టెంబర్ 3 ఉదయం 4:26 నుంచి
సెప్టెంబర్ 4 ఉదయం 2:25 వరకు

నక్షత్రం కృత్తిక
సెప్టెంబర్ 3 తెల్లవారుజామున 1:43 నుంచి
సెప్టెంబర్ 4 రాత్రి 12:29 వరకు

యోగం వ్యాఘాత యోగం
సాయంత్రం 6:33 వరకు

కరణం విష్టి
మధ్యాహ్నం 3:27 వరకు
బవ
సెప్టెంబర్ 4 ఉదయం 2:25 వరకు

గురువారం ఆధ్యాత్మిక కథ

"గురువారం గురుని తలచుకుంటే... మనసుకు ప్రశాంతత, జీవితానికి కొత్త దారి!"

ఒక చిన్న గ్రామంలో రామయ్య అనే రైతు ఉండేవాడు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా ప్రతి గురువారం ఉదయం సాయిబాబాను భక్తితో పూజించేవాడు. ఒకసారి వరుసగా పంటలు నష్టపోయి, అప్పులు పెరిగిపోయాయి. "ఇక నా జీవితం ఇంతే" అని బాధపడుతున్న సమయంలో ఓ వృద్ధుడు అతని దగ్గరకు వచ్చి, "కష్టం వచ్చినప్పుడు దేవుడిని అడగడం మాత్రమే కాదు... ధైర్యంగా ఒక అడుగు ముందుకు వేయాలి" అని చెప్పాడు. ఆ మాటలు రామయ్యలో కొత్త నమ్మకాన్ని నింపాయి. మరుసటి రోజు నుంచి పొలంలో కొత్త పద్ధతిలో పంటలు సాగు చేశాడు. కష్టపడి పనిచేశాడు. కొంతకాలానికి పంట మంచి దిగుబడిని ఇచ్చింది.

> రామయ్యకు అప్పుడు అర్థమైంది—
> దేవుడి ఆశీర్వాదం అంటే సమస్యలు లేకపోవడం కాదు...
> సమస్యలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం రావడం.

> "నమ్మకం ఉన్న చోట భయం ఉండదు... భక్తి ఉన్న చోట ఆశ చావదు!"

ఈ గురువారం మనసులో భక్తిని, చేతల్లో కష్టాన్ని మాటల్లో మంచితనాన్ని నింపుకుందాం.

ముగియనున్న ఐదు రోజుల కారీరిష్టి యాగం

తిరుమల: సకాలంలో వర్షాలు కురిసి రాష్ట్రం, దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్షస్తూ తిరుమలలో ఐదు రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న కారీరిష్టి యాగం రేపు పూర్ణాహుతితో ముగియనుంది.

- **కృష్ణ వర్ణ పదార్థాల వినియోగ ప్రాధాన్యం:**
  వైదిక సంప్రదాయంలో వర్షసమృద్ధి కోసం రుత్వికులు నల్లని వస్త్రాలను ధరించి నిర్వహించే ఈ ఇష్టి యాగంలో నల్లని గుర్రం, నల్లని గొర్రె, నల్లని తీగె, నల్లని బియ్యం, నల్లని ఖర్జూరం వంటి శ్రేష్ఠమైన ద్రవ్యాలను శాస్త్రోక్తంగా ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా మేఘాలు దట్టంగా కమ్మి వర్షాలు సమృద్ధిగా కురుస్తాయని విశ్వాసం.
- **వరుణ దేవత ఆవాహనకు విశిష్ట ప్రాధాన్యత:**
  కృష్ణ యజుర్వేదానికి సంబంధించిన "మారుతమసీ" మంత్రాలను జపిస్తూ ఇష్టి యాగాన్ని నిర్వహిస్తారు. యాగంలో "గలిజేరు" ఆకుల (పునర్నవ)ను హోమ ద్రవ్యంగా సమర్పిస్తారు. అలాగే "వేపతవాకు" (ప్రబ్బల)తో తయారు చేసిన సమిధలను హోమగుండం చుట్టూ వెలిగించి వైదిక విధానంలో యాగకృత్యాన్ని రుత్వికులు నిర్వహిస్తారు. అదేవిధంగా, గలిజేరు ఆకులను హోమంలో సమర్పించే సమయంలో వచ్చే నల్లని పొగకు కూడా వైదిక ప్రక్రియలో ప్రత్యేకమైన ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇది సమృద్ధికరమైన వర్షాలకు సంకేతం.
- **వరుణ జప మంత్రాలు :**
  కారీరిష్టి యాగంతో పాటు "వరుణానువాకా"లను జపిస్తూ వరుణ జపాన్ని వైదికులు నిర్వహిస్తారు.
- **లోకక్షేమం కోసం వైదిక క్రతువు:**
  సకాలంలో వర్షాలు కురిసి భూమి సస్యశ్యామలంగా మారాలని, పంటలు సమృద్ధిగా పండాలని, జల వనరులు నిండాలని, రైతులు సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరికీ సుఖసంతోషాలు కలగాలని సంకల్పిస్తూ ఈ యాగాన్ని టీటీడీ 1994వ సంవత్సరం నుంచి నిర్వహిస్తోంది.

కాగా ఐదు రోజుల పాటు కొనసాగుతున్న ఈ వైదిక క్రతువు సెప్టెంబర్ 03న ఉదయం 11 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12 గంటల నడుమ పూర్ణాహుతితో ఘనంగా ముగియనుంది.

జిమ్‌లో ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి

వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస వేగం పెరగడం, చెమట పట్టడం సాధారణమే. కానీ ఛాతీలో నొప్పి, ఒత్తిడి లేదా బిగుతు, తీవ్రమైన ఆయాసం, తల తిరగడం, మగత, స్పృహ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు మాత్రం సాధారణంగా తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా ఛాతీ నొప్పి చేయి, భుజం, వీపు, మెడ లేదా దవడకు వ్యాపిస్తే వెంటనే వ్యాయామం ఆపి వైద్య సహాయం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

1. వ్యాయామం గుండెకు మంచిదే.. కానీ పద్ధతి ముఖ్యం

వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే శరీరం అలవాటు పడకముందే అధిక తీవ్రతతో వ్యాయామం చేయడం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా చాలాకాలంగా వ్యాయామానికి దూరంగా ఉన్నవారు తమ సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా నెమ్మదిగా ప్రారంభించాలి.

లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే ఆపాలి?

కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకండి

- ఛాతీలో నొప్పి లేదా బిగుతు
- ఛాతీలో ఒత్తిడి లేదా అసౌకర్యం
- తీవ్రమైన లేదా అసాధారణమైన ఆయాసం
- తల తిరగడం
- మగతగా అనిపించడం
- స్పృహ కోల్పోవడం
- గుండె అసాధారణంగా వేగంగా లేదా క్రమరహితంగా కొట్టుకోవడం.

ముఖ్యంగా ఛాతీ నొప్పి చేయి, భుజం, వీపు, మెడ లేదా దవడకు వ్యాపిస్తే వ్యాయామాన్ని వెంటనే నిలిపివేయాలి.