॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

నిజం నిర్భయంగా... సమాజం కోసం... ప్రజల కోసం...

నిజం నిర్భయంగా
మాట కాదు... మార్పు కావాలి!

మంగళవారం, 8 సెప్టెంబర్ 2026 | www.tmedia.net.in | తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజల విశ్వసనీయ వేదిక | పేజీలు: 4 | ధర: ₹5

శాసనాల్లో శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవ చరిత్ర

వెయ్యేళ్లకు పైగా కొనసాగుతున్న ఉత్సవ వైభవం...

రాజులకాలం నుండి టీటీడీ నిర్వహణ వరకు సాగిన అపూర్వ పరిణామం

తిరుమల, సెప్టెంబర్ 6:
తిరుమలఱు ఖభఘఱొర్ంవవబవ, శాసనాల్లో శ్రీవారి భహ్మోత్సవ వరద్రవద్రవబ, ఐబా ఖుద్వర్చరవ భహ్మోత్సవరు చరిత్రత్ర భవనోత్సవ వరవం వరర్డ వభవం వర్ంబీ వదుప్రబ్ధవ వఱుస్న వవారబు, వీలరు వరవ వబవ్రరర్ధరు వబ, వవవీ వర్షవుమ వవఱప్రవ వరంగీరు, వవబవ వేచ్ఛవ వర వర్షరబద్ధ ఖ్రల ధ్రరబరి వవఱడ్యమహ్యాద అమ్మూర్య పరిభ్రూరూరు.
బవవబర్ధ్రంలో ప్రేహారం వవహాధం హావమరద, బ్రహ్మోతుఱు, వలీతీ వనమయుయవ వచ్చవరరు. వవవ ప్రవరరు వవీ వబ్బువవారం, వత్సవ భవవ వదరోయరు, ఫబబాభ్ధయాదబ, వధ్ధరలేవే వర్యవవదు వవవలేవే వ్రద వర్యశబ్ధ బీ కేర్యవవీ ప్రేవీవీలేంర్ధ వరిబదుయువ ఇబీర్తీ లేవ్రవరం.



బ్రహ్మ నిర్వహించిన ఉత్సవం

ప్రేహార ప్రవదీంర్ధ, వబుయరద ప్రంవే వవబ వరవబాభ్ధ వదభ వ్రధవ వబ్రవద, వవబ నవంలో వేర్తంవ అవావరుయ వదుబ్బుబ్బుయ వరుర్ధారం. వరవ్రరంర్ధ, రవ్రయబ మీశ్వరవ.

"శాసనాలు చెప్పే చరిత్ర... భక్తి పరంపర చూపే వైభవం..."



హనుమంతుడి జననం

పురాణాల ప్రకారం **అంజనాదేవి** అనే వానర స్త్రీకి, కేసరి అనే వానర వీరుడికి **హనుమంతుడు** జన్మించాడు. వాయుదేవుని అనుగ్రహం వల్ల అయనకు అపారమైన శక్తి లభించిందని చెబుతారు. అందుకే అయనను **వాయుపుత్రుడు** అని పిలుస్తారు.

చిన్నతనంలోనే హనుమంతుడు ఎంతో చురుకుగా, అల్లరిగా ఉండేవాడు. ఒకరోజు ఆకాశంలో ప్రకాశిస్తున్న సూర్యుడిని పండు అనుకుని దాన్ని తినడానికి ఆకాశంలోకి ఎగిరాడు. అతని అపారమైన శక్తిని చూసి దేవతలు ఆశ్చర్యపోయారు.

సూర్యుడి వద్ద విద్యాభ్యాసం

హనుమంతుడు పెరిగిన తర్వాత జ్ఞానం సంపాదించాలని కోరుకున్నాడు. సూర్యదేవుడిని గురువుగా స్వీకరించి అనేక విద్యలను అభ్యసించాడు. సూర్యుడు నిరంతరం ప్రయాణిస్తూ, ప్రతీ క్షణం హనుమంతుడు అయనతో పాటు కదులుతూ విద్య నేర్చుకున్నాడని పురాణ కథనం.

నేటి తెలుగు పంచాంగం

8 సెప్టెంబర్ 2026
మంగళవారం
శ్రావణ మాసం | కృష్ణ పక్షం
(తెలంగాణ / హైదరాబాద్)

పంచాంగ వివరాలు

తిథి	: కృష్ణ పక్ష ద్వాదశి – మధ్యాహ్నం 2:43 వరకు ఆ తర్వాత **త్రయోదశి**
నక్షత్రం	: పుష్యమి – సాయంత్రం 4:39 వరకు ఆ తర్వాత **ఆశ్లేష**
వారం	: మంగళవారం
యోగం	: పరిఘ
కరణం	: తైతిల, అనంతరం గర
సూర్యోదయం	: ఉదయం 6:07
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 6:20

ముఖ్య సమయాలు

రాహుకాలం	3:17 – 4:49
యమగండం	9:10 – 10:42
గులిక కాలం	12:13 – 1:45
వర్జ్యం	4:42 – 6:12
అమృతకాలం	10:40 – 12:10
అభిజిత్ ముహూర్తం	11:49 – 12:30

గమనిక: స్థానిక కాలమానం ప్రకారం స్వల్పా మార్పులు ఉండవచ్చు.

నేటి ఆరోగ్య సూచనలు

1. **తగినంత నీరు తాగండి**
   దాహం వేసే వరకు ఆగకుండా రోజంతా క్రమంగా నీరు తాగండి. మీ శారీరిక శ్రమ, వాతావరణాన్ని బట్టి అవసరం మారుతుంది.
2. **కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోండి**
   రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రంగుల కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చడం మంచిది.
3. **కనీసం కొంతసేపు నడవండి**
   ఎక్కువసేపు కూర్చునే అలవాటు ఉంటే మధ్యమధ్యలో లేచి కదలండి. రోజువారీ శారీరక ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరం.
4. **భోజనం మితంగా తీసుకోండి**
   అధికంగా వేయించిన పదార్థాలు, ఎక్కువ చక్కర, అధిక ఉప్పు ఉన్న ఆహారాన్ని పరిమితం చేయండి.
5. **నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి**
   ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.
6. **ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి**
   కొద్దిసేపు ప్రశాంతంగా కూర్చోవడం, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం, కుటుంబంతో సమయం గడపడం వంటి పద్ధతులు ఉపకరిస్తాయి.



తెలంగాణలో మరో మూడు రోజులు వర్షాలు

పలుచోట్ల భారీ వర్షాల సూచన – వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

పేజీ 2



ఆసియా కప్‌లో భారత్–పాక్ మరో హైవోల్టేజ్ పోరు

భారత మహిళల జట్టు సంచలన విజయం తర్వాత మళ్లీ కీలక మ్యాచ్

పేజీ 3



సోషల్ మీడియాతో పాఠశాలకు కొత్త రూపు

బెలగావికి చెందిన ఒక ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు వినూత్న ప్రయత్నం

పేజీ 4