॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

T MEDIA
తెలుగు డిజిటల్

సత్యం | సేవ | సమాచారం | సమాజ శ్రేయస్సు మా ధ్యేయం

www.tmedia.net.in

శుక్రవారం | 30 అక్టోబర్ 2026 | భక్తి | తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | జాతీయ | అంతర్జాతీయ

శుక్రవారం మహాలక్ష్మి పూజ

అష్టైశ్వర్యాలు ప్రసాదించే పవిత్ర దినం



శుక్రవారం మహాలక్ష్మి పూజకు విశేషమైన రోజుగా భావిస్తారు. అలాగే దీపావళి, వరలక్ష్మి వ్రతం, శరన్నవరాత్రులు వంటి పర్వదినాల్లో అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు.

పూజలో ఉపయోగించేవి:

- పసుపు, కుంకుమ, పూలు
- దీపం, ధూపం
- పండ్లు, నైవేద్యం
- భక్తితో లక్ష్మీ అష్టోత్తర శతనామావళి లేదా లక్ష్మి స్తోత్ర పారాయణం

శ్రీ మహాలక్ష్మి మంత్రం

ప్రసిద్ధ లక్ష్మీ మంత్రం:

ఓం శ్రీం మహాలక్ష్మ్యై నమః॥

ఈ మంత్రాన్ని భక్తితో జపిస్తూ అమ్మవారి అనుగ్రహాన్ని కోరుకుంటారు.

శ్రీ మహాలక్ష్మి ప్రార్థన

నమస్తేస్తు మహామాయే
శ్రీపీఠే సురపూజితే।
శంఖచక్రగదాహస్తే
మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥

తిరుమలలో శాసనాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభం

భారత్ శ్రీ పాజిక్టులో భాగంగా సుమారు 750 శాసనాల డిజిటలైజేషన్



తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలోని చారిత్రక శాసనాలకు డిజిటల్ రక్షణ కల్పించే ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. భారత్ శ్రీ పాజిక్టులో భాగంగా భారత పురావస్తు శాఖ సుమారు 750 శాసనాలను డిజిటలైజేషన్ చేస్తోంది.

కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం.. ఎన్నో శతాబ్దాల చరిత్రకు సజీవ సాక్ష్యం. ఆలయ గోడలపై చెక్కిన శాసనాలు.. అప్పటి రాజుల పాలన నుంచి సామాజిక పరిస్థితుల వరకు ఎన్నో ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఆ చారిత్రక సంపదను భవిష్యత్తు తరాలకు అందించేందుకు భారత పురావస్తు శాఖ ముం..క్తు పష్టుంది.

తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో మొత్తం సుమారు 750 శాసనాలను డిజిటల్ రూపంలో భద్రపరిచే ప్రక్రియ చేపట్టింది. గతంలో ఆలయ రెండో ప్రాకారం నుంచి 44 శాసనాలను కేంద్ర పురావస్తు శాఖ సేకరించింది. 2009లో అనంద్ధ నిలయం గర్భాలయ గోడల నుంచి మరో 53 శాసనాలను సేకరించింది. ఇప్పుడు మిగిలిన సుమారు 600 శాసనాలను డిజిటలైజేషన్ చేసే ప్రక్రియను ప్రారంభించింది.

అక్టోబర్ 30, 2026 పంచాంగం

సంవత్సరం	: శ్రీ పరిభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనం	: దక్షిణాయనం
ఋతువు	: సౌమంత ఋతువు
మాసం	: ఆశ్వయుజ మాసం (కృష్ణ షక్షం)
తిథి	: పంచమి (అక్టోబర్ 29 రాత్రి 10:10 నుండి అక్టోబర్ 30 సాయంత్రం 07:25 వరకు), తదుపరి షష్ఠి
నక్షత్రం	: మృగశిర నక్షత్రం (ఉదయం 09:04 వరకు), తదుపరి ఆర్ద్ర
యోగం	: శివ యోగం (రాత్రి 08:41 వరకు), తదుపరి సిద్ధ యోగం
కరణం	: కౌలవ (ఉదయం 08:46 వరకు), తదుపరి తైత్తుల
సూర్యోదయం	: 06:17
సూర్యాస్తమయం	: 05:42
రాహుకాలం	: ఉదయం 10:34 – మధ్యాహ్నం 11:59
యమగండం	: మధ్యాహ్నం 02:50 – సాయంత్రం 04:16
గుళికా కాలం	: ఉదయం 07:43 – ఉదయం 09:08
దుర్ముహూర్తం	: ఉదయం 08:34 – 09:20 మరియు మధ్యాహ్నం 12:22 – 01:08
వర్జ్యం	: సాయంత్రం 04:48 – సాయంత్రం 06:16

అజీర్తి సమస్య అవస్థ పెడుతోందా?

మెంతులతో చక్కని పరిష్కారం



ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో ఒకసారి ఎధురయ్యే కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలకు పంటింట్లోనే చక్కని పరిష్కారం దొరుకుతుంది. నిత్యం పంటల్లో ఉపయోగించే జీలకర్ర, మెంతులు, సీమపు, యాలకులు, లవంగం, అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటి వాటిని అనారోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి వినియోగిస్తుంటాం. అందులో అజీర్తి సమస్యకు మెంతులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. మధుమేహాన్ని అదుపులో పెట్టడంలో కూడా తోడ్పడుతాయి. మెంతులను వివిధ రకాలుగా తీసుకోవడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. మరి అవేంటో తెలసుకుందామా..?

మెంతులతో ప్రయోజనాలు

- రక్తంలో చక్కర స్తాయలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి దివ్యమైన ఔషధం.
- అజీర్తి, కడుపుబ్బరం సమస్యలను తగ్గిస్తాయి.
- రాత్రి ఒక చెంచా మెంతి గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరిగడుపున తాగితే అజీర్తి తగ్గుతుంది.
- ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. అధిక ఆహారం తిసకుండా అడ్డుకుంటుంది.
- ఒంట్లో కొవ్వు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. స్థూలకాయలకు కూడా మంచిది.
- పెసంపై వేయించి పొడిచేసి నీటిలో కలిపి తాగినా లేదా కూరలో వాడినా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.
- ఒక చెంచా మెంతులను రోజా ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. విరేచెనాలు తగ్గడానికి కూడా మెంతులు తోడ్పడుతాయి.