|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

సత్యం
సేవ
సంస్కారం
సమాజ శ్రేయస్సే
మా ధ్యేయం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సంపత్సరం : 11 | సంచిక : 184 | తేదీ : 15 అక్టోబర్ 2026, గురువారం | పేజీలు : 8 | ధరీదు : రూ. 5/-

శిర్డీ సాయిబాబా

భక్తులకు అండగా నిలిచే దయామూర్తి



శిర్డీ సాయిబాబా భక్తుల మనోభావాలకు అంధంరగా నిలిచే మహానుభావుడు. హిందూ–ముస్లిం సాభావ్యానికి ప్రతీకగా జీవించిన ఆయన ప్రేమ, కరుణ, సమానత్వం, సేవా సందేశాలతో కోట్లాది మందికి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకుడు. "శ్రద్ధా - సబూరి" అనే సందేశంతో భక్తులకు ధైర్యం నింపారు. కష్టాల సమయంలో బాబాను స్మరించిన భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతున్నాయని అనేక అనుభవాలు చెబుతున్నాయి. బాబా ఉపదేశాలు నేటికి సమాజానికి మార్గదర్శకం.

"శ్రద్ధా - సబూరి" – బాబా సందేశం
భక్తుల జీవితాలకు శాశ్వత దీపం

దక్షిణామూర్తి స్వామి



దక్షిణామూర్తి స్వామి పరమశివుని జ్ఞానస్వరూపం. దక్షిణ దిక్కున ముఖంగా ఆసీనుడై మౌన ధక్షిణగా పరమ తత్వ జ్ఞానాన్ని ఉపదేశించినవాడుగా శాస్త్రాలు వర్ణిస్తాయి. యోగులు, ఋషులు, దేవతలు సైతం అయనను జ్ఞానగురువుగా భావిస్తారు. మౌన ఉపదేశమే అయన బోధన. వేదాలు, శాస్త్రాలు, ఆధ్యాత్మిక విద్యలకి అధిగురు. విద్య, వివేకం, జ్ఞానం, అసవ్వవ తత్వాలను పాను చేయులటు దక్షిణామూర్తి స్వామిని భక్తితో ఆరాధిస్తారు. విద్యార్థులు, విద్యామోన్న కోరికువారు అయుస ప్రార్థిస్తారు.

జ్ఞానదాత దక్షిణామూర్తి స్వామివారికీ నమః

శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు

సింహ వాహనంపై మలయప్ప స్వామివారి ఊరేగింపు



తిరుమలలో శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తి శ్రద్ధలతో ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా గురువారం మలయప్ప స్వామివారు సింహ వాహనంపై భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణ, అల్లంకారాల మధ్య స్వామివారి ఊరేగింపు అద్భుతంగా జరిగింది. దేశం నలుమూలల నుంచి విచ్చేసిన భక్తులు స్వామివారి దర్శనంతో పులకించారు. సపరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా ప్రతిరోజూ వివిధ వాహనాలపై మలయప్ప స్వామివారు భక్తులకు దర్శనమిస్తారు.

గోవిందా... గోవిందా...

15 అక్టోబర్ 2026 పంచాంగం

తిథి	:	దశమి (ఉ. 11:42 వరకు) తరువాత ఏకాదశి
నక్షత్రం	:	ఉత్తరాప్రోష్ఠ (రా. 08:16 వరకు) తరువాత శ్రవణం
యోగం	:	సిద్ధి (రా. 05:28 వరకు) తరువాత వ్యతిపాత
కరణం	:	తైతిలి (ఉ. 11:42 వరకు) తరువాత గరజ
సూర్యోదయం	:	ఉ. 06:12
సూరాస్తమయం	:	సా. 05:54
చంద్రోదయం	:	రా. 02:48
చంద్రాస్తమయం	:	ఉ. 04:12
రాహుకాలం	:	ఉ. 01:30 – 03:00
యమగండం	:	ఉ. 06:00 – 07:30
గులిక కాలం	:	ఉ. 09:48 – 10:30
వర్జ్యం	:	రా. 07:48 – 09:22
అమృతకాలం	:	ఉ. 11:26 – 01:08

ఈ రోజు ప్రత్యేకతలు



ఉపాంగ లలితా వ్రతం
దేవి అమ్మవారిని ఆరాధించి శ్రీ, శక్తి, సాధనల కోసం ప్రత్యేక వ్రతంగా భావిస్తారు.



ప్రపంచ విద్యార్థుల దినోత్సవం
విద్యార్థుల పాత్ర, శక్తి, భవిష్యత్తు నిర్మాణంలో వారి ప్రాధాన్యతను గుర్తుచేసే రోజు.



గ్లోబల్ హ్యాండ్‌వాషింగ్ డే
శుభ్రత అలవాటుతో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఏర్పడాలని అవగాహన కలిగించే రోజు.



గ్రామీణ మహిళా అంతర్జాతీయ దినోత్సవం
గ్రామీణ మహిళల కృషి, ఆత్మనిర్భరత, సామాజిక అభివృద్ధిలో వారి పాత్రను గుర్తించే రోజు.



ప్రపంచ వైట్ కేన్ సేఫ్టీ డే
దివ్యాంగుల హక్కులు, వారి స్వతంత్ర జీవనానికి మద్దతు తెలియజేసే అవగాహన దినోత్సవం.

యువతలో భారీగా పెరుగుతున్న ఊబకాయం సమస్య

అసమతుల ఆహారం, శారీరక శ్రమ లోపంతో పెరుగుతున్న ముప్పు





ప్రస్తుతం యువతలో ఊబకాయం (ఓబెసిటి) సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. సరైన ఆహార అలవాట్లు లేకపోవడం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు అలవాటు, క్రమమైన వ్యాయామం లోపించడం ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలు. చదువు, ఉద్యోగ ఒత్తిడితో పాటు మొబైల్, ల్యాప్‌టాప్‌ల వాడకం పెరగడంతో శారీరక చలనం తగ్గిపోతోంది. దీని ప్రభావంగా యువతలో అధిక బరువు, ఊబకాయం వేగంగా పెరిగి, భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్, బిపి, గుండెజబ్బులు వంటి ప్రమాదకర సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి.

ప్రధాన కారణాలు

- ఆసమతుల ఆహారపు అలవాట్లు
- ఫాస్ట్‌ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ అధికంగా తీసుకోవడం
- క్రమమైన వ్యాయామం లోపించడం
- ఎక్కువసేపు మొబైల్, ల్యాంటాప్ వాడకం
- నిద్రలేమి, మానసిక ఒత్తిడి

నివారణ మార్గాలు

- సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి
- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక / వ్యాయామం
- ఫలాలు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి
- జంక్ ఫుడ్, చక్కర పదార్థాలు తగ్గించాలి
- సరిపడ నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతతను పాటించాలి

వైద్యుల సూచన

ఊబకాయం కేవలం శరీరాకృతికి మాత్రమే సమస్య కాదు, అనేక జీవన శైలిలో వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం అని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. యువత తగన జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఇప్పటినుంచే జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే భవిష్యత్తులో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చని సూచస్తున్నారు.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి యువత భవిష్యత్తు చెప్పగలదు.