॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

Spot Speed NEWS

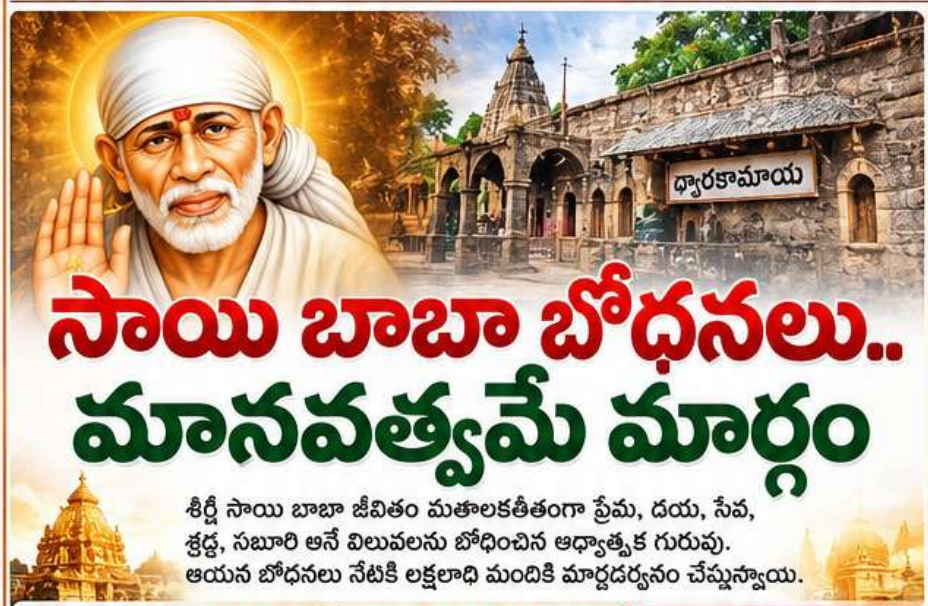
శీర్షేంత జర్వమ్ము ప్రజు పక్షం...

నిష్పక్షపాత జర్వలిజం ప్రజల పక్షం...

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

ఖమ్మం | గురువారం | అక్టోబర్ 22, 2026 | www.tmedia.net.in | సంపుటి : 11 | సంచిక : 280 | పేజీలు : 8 | వెల : రూ. 5/-



సాయి బాబా బోధనలు.. మానవత్వమే మార్గం

శిర్డీ సాయి బాబా జీవితం మతాలకతీతంగా ప్రేమ, దయ, సేవ, శ్రద్ధ, సబూరి అనే విలువలను బోధించిన ఆధ్యాత్మిక గురువు. ఆయన బోధనలు నేటికి లక్షలాది మందికి మార్గదర్శనం చేస్తున్నాయి.

శిర్డీకి రాక, వేలచెట్టు కింద నివాసం

యువకుడిగా శిర్డీ గ్రామానికి వచ్చి అక్కడ వేలచెట్టు కింద కొంతకాలం ధ్యానంలో గడిపినట్టు సాయి బాబా చరిత్రలో వెల్లోంటారు. ఆ కాలంలో ఆయన మౌనంగా, సమాధానంగా జీవనం గడిపారు.

'యా సాయి' అనే పేరు

ఖండోబా ఆలయానికి సమీపంలో ఒక వివాహ బృందంతో వచ్చిన యువ ఫకీర్‌ను, మహల్సాపతి అనే భక్తుడు ప్రేమతో "యా సాయి" అని పిలిచాడు. అప్పటి నుంది ఆయనకు "సాయి బాబా" అనే పేరు ప్రసిద్ధి చెందింది.

ద్వారకామాయి

శిర్డీలోని మసీదును ఆయన **"ద్వారకామాయి"**గా మార్చి, అక్కడ హిందూ, ముస్లిం భక్తులకు సమానంగా ఆశ్రయం కల్పించారు. ఇది ఆయన సర్వమత సమభావానికి ప్రతీకగా నిలిచింది.

మహాసమాధి

1918 అక్టోబర్ 15న శిర్డీలో సాయి బాబా మహాసమాధి చెందారు. ఆయన సమాధి మందిరం నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులకు పవిత్రక్షేత్రంగా ఉంది.

'సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్'

"సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్" (అందరికి ఒక్కడే దేవుడు) అని బాబా ఎల్లప్పుడూ ఉపదేశించేవారు. మత, కుల, వర్గ భేదాలు లేకుండా ప్రతి మనిషిలో దేవుడున్నాడని చెప్పారు.

శ్రద్ధ – సబూరి

"శ్రద్ధ" (నమ్మకం), **"సబూరి"** (ఓర్పు) జీవితంలో విజయానికి మూలస్తంభాలు అని బోధించారు. ఏ సమస్యనైనా నమ్మకంతో, ఓర్పుతో ఎదుర్కోవాలని సూచించారు.

పేదల పట్ల సేవాభావం

ఆకలిలో ఉన్నవారికి అన్నం, ఆవసరంలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయడం బాబా జీవితంలో ప్రధాన భాగం. సర్వజీవుల్లో సాయిని చూడాలని ఆయన చెప్పారు.

ధుని, ఊధి (ఉది)

ద్వారకామాయిలో ఎప్పుడూ వెలిగే "ధుని" నుంది లభించే "ఉది"ని ఆయన భక్తులకు ప్రసాదంగా ఇచ్చి ఆధ్యాత్మిక, మానసిక ధైర్యం కల్పించేవారు.

సమాధి మందిరం, గురుస్థానం, చావడి

మూఢి మందిరం, ద్వారకామాయి, గురుస్థానం, చావడి – ఇవన్నీ సాయి బాబా జీవితంతో అనుబంధమైన పవిత్ర ప్రదేశాలు. భక్తులు ఇవాళ కూడా సందర్శించారు.

మనకు ఆయన బోధన

నమ్మకం, ఓర్పు, దయ, సేవాభావం – ఇవే సాయి బాబా చూపిన మానవత్వ మార్గం.
ప్రతి మనిషిలో దేవుణ్ని చూడటం, అవసరమైన వారికి సహాయం చేయడం,
జీవితాన్ని సత్యం.ప్రేమ, కరుణలతో నడపడం – ఇదే నిజమైన భక్తి.



కూరగాయలు తింటున్నా పోషకాలు అందడం లేదా?

నరైన కలయక, నరైన పంట విధానంతోనే పూర్తి ప్రయోజనం

కాకరకాయతో కొబ్బరి/నువ్వులు

కాకరకాయను కొబ్బరి లేదా నువ్వులతో కలిపి పండితే రుచి పెరగుతుంది. దీనలోని కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి మంచిగా అందుతాయి.

పాలకూరిలో నిమ్మరసం

పాలకూరలో ఉన్న ఇనుము శరీరానికి బాగా అందాలంటే పండిన తర్వాత నిమ్మరసం కలపడం మంచిది. ఇది ఇనుము శోషణకు సహాయపడుతుంది.

ఆహారాలు నమ్మద్దు

మెంతులు తింటే వంకాయ అలర్జీ తగ్గుతుందనదం లేదా ఆహారాలు తింటే మలబద్ధకం సమస్య ఉండదనడం వైద్యపరంగా నిర్ధారించబడదు. ఇవి సాధారణ పంట సూచనలు మాత్రమే. ఏ కూరగాయకు అలర్జీ ఉంటే దాన్ని దూరంగా ఉంచాలి. అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

గురువాద ఆరాధన



తిరుమలలో ఎడతెరిపి లేని వర్షం

సర్వదర్శనానికి 6 గంటలు



తిరుమల, అక్టోబర్ 22: తిరుమలలో ఎడతరిపి లేకుండా వర్షం కురుస్తోంది. కొండపై మంచు కమ్ముకోరడంతో చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలు మసకబారాయి. పలు చోట్ల రోడ్లపై నీరు నిలిచిపోరడంతో యాత్రికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఘాట్ రోడ్లులో జాగ్రత్తగా ప్రయాణంచాలని అధికారులు సూదించారు.

- కొండపై భారీ వర్షం, మంచు కమ్ముకున్నది
- రోడ్లపై నీరు నిలిచింది
- ఘాట్ రోడ్లులో జాగ్రత్తగా ప్రయాణంచాలని సూచన
- 9 కంపార్ట్‌మెంట్లలో భక్తుల వేవ
- నిన్న 83,745 మందికి దర్శనం
- హుండీ ఆదాయం రూ.2.99 కోట్లు
- 19,391 మంది తలనీలాలు సమర్పణ
- నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు పూర్తయ్యాయ

అక్టోబర్ 22, 2026 పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ పంతర్వరం



తిథి : ఆశ్వయుజ శుక్ల ఏకాదశి (మ. 2:47 వరకు) అనంతరం ద్వాదశి

నక్షత్రం : శతభిషం (రా. 8:49 వరకు)

యోగం : వృద్ధి యోగం (రా. 11:40 వరకు)

విశేషం : పాపాంకుశ ఏకాదశి

సూర్యోదయం	: ఉద. 06:14
సూర్యాస్తమయం	: సా. 05:46
అభిజిట్ ముహూర్తం	: మ. 11:28 – 12:15
రాహుకాలం	: మ. 01:27 – 02:53
యమగండం	: ఉద. 06:14 – 07:41
గులికకాలం	: ఉద. 09:07 – 10:33

అక్టోబర్ 22 చరిత్రలో



- **2008** : చంద్రయాన్-1 అంతరిక్షంలోకి విజయవంతంగా ప్రయోగం
- **2015** : అమరావతి రాజధాని నిర్వాణానికి శంకుస్థాపన
- **1901** : జసరం ఆదివాసీ నేత కొమరం భీం జననం (అక్టోబర్ 22, 1901)
- **1764** : బక్సర్ యుద్ధం
- **1879** : ఎడిసన్ బల్బ తొలి ప్రయోగ పరీక్ష

ఈ రోజు ప్రత్యేక దినోత్సవాలు

- అంతర్జాతీయ కత్తర్రంన మాట్లాడే అవగాహన దినోత్సవం (International Stuttering Awareness Day)
- జాతీయ రంగుల దినోత్సవం (National Color Day)



ఈ రోజు గురువారము – శ్రీ రత్నాలేయ స్వామి, శిర్డీ సాయి బాబా, దక్షిణామూర్తి స్వామివారిని ఆరాధించడం శుభప్రదం.