॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

శనివారం, 10 అక్టోబర్ 2026 | సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | ఖమ్మం | సంపుటి 11 | సంచిక 279

బాల రాముడి నుంచి మర్యాదా పురుషోత్తముడి వరకు

ధర్మం.. మాట నిలబెట్టుకోవడం.. స్నేహం.. సాహసం.. చెడుపై మంచి విజయం

- బాల్యంలోనే విలువల పునాది
- మాట కోసం రాజ్యాన్ని త్యాగం చేసిన రాముడు
- స్నేహానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం
- అన్యాయంపై ధైర్యంగా పోరాటం
- చివరికి సత్యం, ధర్మం గెలుపు



శ్రీరాముని ఆదర్శాలు నేటి తరాలకు దిక్సూచి

అయోధ్య: శ్రీరాముడు భారతీయ సంస్కృతికి శాశ్వత ఆదర్శం. బాల రాముడిగా అమాయకత్వం, యువరాజుగా బాధ్యత, వనవాసంలో త్యాగం, స్నేహంలో నిజాయితీ, యుద్ధంలో ధైర్యం, పాలనలో న్యాయం – ఇలా ప్రతి దశలో ఆయన మర్యాదా పురుషోత్తముడిగా నిలిచారు. రావణుడిపై విజయం చెడుపై మంచికి శాశ్వత గెలుపును చాటింది. శ్రీరాముని జీవితగాథ మనకు ధర్మం, కర్తవ్యనిర్వహణ, కుటుంబ విలువలు, స్నేహబంధం, సహనం ఎంత ముఖ్యమో నేర్పుతుంది.

అప్పలాయగుంటలో ముగిసిన పవిత్రోత్సవాలు

మూడో రోజు పూర్ణాహుతితో ఉత్సవాల ముగింపు



అప్పలాయగుంట: శ్రీ ప్రాసన్న వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో మూడు రోజులుగా జరిగిన పవిత్రోత్సవాలు శుక్రవారం పూర్ణాహుతితో ఘనంగా ముగిశాయి. అగ్నిహోమం, విశేష పూజలు, వేదపారాయణాలు నిర్వహించారు. చివరి రోజు ఉత్సవ మూర్తులకు ప్రత్యేక అలంకార సేవ, తీర్థప్రసాదాల పంచుడం భక్తులను ఆకర్షించాయి. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

మహాలయ అమావాస్య



- ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ ప్రారంభం
- శరన్నవరాత్రుల సన్నాహాలు

అక్టోబర్ 10 ప్రత్యేకతలు

- **ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం**
  మానసిక ఆరోగ్యం పై అవగాహనకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారు.
- **ఆర్. కే. నారాయణ్ జయంతి**
  ప్రఖ్యాత రచయిత ఆర్. కే. నారాయణ్ (1906) జన్మదినం.
- **చరిత్రలో ఈ రోజు**





- 1871: చికాగో మహా అగ్ని ప్రమాదం.
- 1964: నోబెల్ శాంతి బహుమతి మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్‌కు ప్రకటింపు.

తెలుగు పంచాంగం

మాసం	: భాధ్రపదం
తిథి	: అమావాస్య
నక్షత్రము	: హస్త
రాహుకాలం	: 09:13 – 10:41
అభిజిత్ ముహూర్తం	11:45 – 12:31

బరువు తగ్గాలంటే ప్రోటీనా? ఫైబరా?

రెండూ కలిసి తీసుకోవడమే ఉత్తమం

మన ఆరోగ్యానికి, బరువు నియంత్రణకు ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ రెండు ముఖ్యమే. ప్రోటీన్లు కండరాలను బలంగా ఉంచి ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండినట్లుగా ఉంచుతాయి. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, అధిక ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి గుడ్లు, పప్పులు, పాల పదార్థాలు పంటి ప్రోటీన్లు.. ఓట్స్, గింజలు, కూరగాయలు, పండ్లు పంటి ఫైబర్ పదార్థాలను కలిని తీసుకోవడమే ఆరోగ్యకరమైన మార్గం.



ప్రోటీన్లు
(గుడ్లు, పప్పులు, పాల పదార్థాలు)



ఫైబర్
(ఓట్స్, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు)

ప్రయోజనాలు

- ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన అనుభూతి
- అధిక ఆకలి నియంత్రణ
- బరువు నియంత్రణలో సహాయం
- జీర్ణక్రియ మెరుగుదల
- మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు