



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అహలి

www.tmedia.net.in

ధర్మం

సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా

(తెలుగు డిజిటల్)

(అధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)



మంగళవారం

29

సెప్టెంబర్ 2026

సత్యం | సేవ | సంపాదనం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | f t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

ఆంజనేయ స్వామి

శ్రీరామ సేవలో నిత్యం



ఆంజనేయ స్వామి శ్రీతాయుగంలో అయోధ్యకు శ్రీరాముడు రాజకుమారుడు. ధర్మానికి, సత్కానికి ప్రతిరూపంగా జీవించిన శ్రీరాముడికి అత్యంత ప్రിയమైన భక్తుడు హనుమంతుడు. హనుమంతుడు చిన్నప్పటి నుంచే అపారమైన శక్తి, ధైర్యం కలవాడు. ఒకసారి ఉదయంచే సూర్యుడిని పండు అనుకుని ఆకాశంలోకి ఎగిరి దానిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. అయిన శక్తిని చూసి దేవతలే అశ్చర్యపోయారు. అయితే ఆ శక్తితో పాటు వినయం, భక్తి కూడా హనుమంతుడిలో అపారంగా ఉండేవి.

మిగతా 2లో..

శ్రీ రాముడిని కలిసిన హనుమంతుడు



సేతమ్మను రావణుడు లంకకు తీసుకెళ్లిన తర్వాత శ్రీరాముడు, లక్ష్మణుడు ఆమె కోసం వెతుకుతూ కిష్కింధకు చేరుకున్నారు. అక్కడ హనుమంతుడు మొదటిసారి శ్రీరాముడిని కలిశాడు. "ప్రభూ! మీ సేవ చేయడం నా జీవితానికి లభించిన గొప్ప వరం" అని హనుమంతుడు శ్రీరాముడికి అంకితమయ్యాడు.

సముద్రాన్ని దాటిన మహావీరుడు



సేతమ్మ లంకలో ఉందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఆమె జాడ కోసం లంకకు వెళ్లాల్సిన బాధ్యత హనుమంతుడిపై పడింది. "శ్రీరాముని పని కోసం అయితే ఈ సముద్రం నాకు అడ్డంకి కాదు!" అని గర్వించాడు. విశాలమైన రూపాన్ని ధరించి సముద్రం మీదుగా లంక వైపు ఒక్క గెంతులో దూసుకెళ్లాడు.

పంచాంగం (సెప్టెంబర్ 29, 2026)

శ్రీ పరాభవ నామ సంకల్పారం
ఆయనం : దక్షిణాయనం
బుధుడు : పుష్య రుతువు
మాసం : భాద్రపదం
పక్షం : కృష్ణ పక్షం
వారం : మంగళవారం (బౌద్ధ వాసరం)
తిథి : తదియ పా. 05:10 వరకు, ఆ తర్వాత చవితి
నక్షత్రం : ఆశ్విని ఉ. 09:03 వరకు, ఆ తర్వాత భరణి

సమయాలు

సూర్యోదయం : 06:05
సూర్యాస్తమయం : 06:07
రామరాత్రం : మ. 03:00 - 04:30
(లేదా ఉద. 7:36 - 9:06)
యమగండం : ఉ. 10:36 - 12:06
అభిజిత్ ముహూర్తం : 11:42 - 12:30

అక్టోబరు 12 నుంచి 20 వరకు శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు

16న గరుడ వాహనం, 17న పుష్పక విమానం, 19న స్వర్ణరథం, 20న చక్రస్థానం



తిరుమల, సెప్టెంబర్ 27: శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు అక్టోబరు 12 నుండి 20వ తేదీ వరకు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. చారిత్రమైన ప్రకారం ప్రతి మూడు సంవత్సరాలకోసారి అధికమాసం వస్తుంది. ఇలావచ్చిన సందర్భాల్లో కన్యామాసం(భాద్రపదం)లో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు, దసరా నవరాత్రిలో (ఆశ్వయుజం) నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.

వాహన సేవల వివరాలు

అక్టోబరు 11	అంకురార్పణం	రాత్రి 7 - 9 గంటలకు
అక్టోబరు 12	బంగారు తిరుప్ప పెద్దశేష వాహనం	ఉద. 9 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 13	దిన్నేశ వాహనం, హంస వాహనం	ఉద. 8 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 14	సింహ వాహనం, ముత్యపువందిరి వాహనం	ఉద. 8 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 15	కల్పవృక్ష వాహనం, సర్వధూపాల వాహనం	ఉద. 8 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 16	మోసాని అవతారం, గరుడ వాహనం	ఉద. 8 గం. / సా. 6.30 గం.
అక్టోబరు 17	హనుమంత వాహనం, పుష్పక విమానం, గజ వాహనం	ఉద. 8 గం. / సా. 4 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 18	సూర్యప్రభ వాహనం, చంద్రప్రభ వాహనం	ఉద. 8 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 19	స్వర్ణరథం, ఆశ్వ వాహనం	ఉద. 7 గం. / రా. 7 గం.
అక్టోబరు 20	చక్రస్థానం	ఉద. 6 గం.

ప్రతీరోజు వాహనసేవలు

ఉదయం 8-10
రాత్రి 7-9 గంటల వరకు
గరుడవాహన సేవ
రాత్రి 6.30 - 11.30
గంటల వరకు
- టీటీడి

ఈ రోజు ప్రత్యేకత

1. అధ్యాత్మిక ప్రత్యేకతలు

• అంగారకీ సంక్రమ చతుర్థి (విష్ణురాజ సంక్రమ)
ఈ రోజు విశ్వానుభవం కలగడం ఉంది. పుణ్యక్షేత్రాల, ఆలయాల తొలగడం వాయి.

• మహాభరతీ త్రాడం - పితృదేవతలకు తర్రదాలు, శ్రాద్ధ కర్మలు చేయడానికి పుణ్యప్రదమైన రోజు.

2. అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలు

• ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం (World Heart Day)
• గుండె జబ్బులకు అవగాహన, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించడానికి. (సెప్టెంబర్ 29)
• అంతర్జాతీయ అపార సత్వం, పుష్కల అవగాహన దినోత్సవం
ప్రపంచవ్యాప్తంగా అపార పుష్కల అరికట్టడంపై సైతవ్యం.

3. చరిత్రలో ఈ రోజు

ఎన్.ఎల్. థెర్నె జననం (1901) - ఆంధ్ర యుగ పితామహుడు, భౌతిక శాస్త్రవేత్త.
రుడాల్ఫ్ డిజెల్ మరణం (1913) - డిజెల్ ఇంజన్ అవిష్కర్త.
సుల్తాన్ సలాహుద్దీన్ ఒమైన్ మరణం (2008) - సైబరాన్ ప్రముఖ రాజకీయ నాయకుడు.

వయస్సు పెరుగుతున్నా.. చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే?

- సూర్యరశ్మి నుంచి రక్షణ
- తగ్గిన చర్మ సంరక్షణ
- సమతుల్య ఆహారం
- తగినంత నిద్ర
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం
- బత్తడేని నియంత్రించడం



మిగతా 4లో..