లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

Spot Speed NEWS

శుక్రవారం
అక్టోబర్
9
2026











రోజుకు దాదాపు **3 లక్షల మంది భక్తులకు** ఉచితంగా అన్నప్రసాదం

15.8 టన్నుల బయ్యంతో నిత్యం మహాయజ్ఞంగా కొనసాగుతున్న అన్నప్రసాద సేవ

2026 జనవరి నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు 9 కోట్లకు పైగా సర్వింగ్

ఆధునికీకరణతో మరింత విస్తరిస్తున్న టీటీడీ అన్నప్రసాద సేవలు

శ్రీ వేంకటేశ్వర అన్న ప్రసాదం ట్రస్టుకు **రూ.2900 కోట్ల** దాతల విరాళాలు

"వేంకటాద్రి సమం స్థానం బ్రహ్మాండే నాస్తి కించన, వేంకటేశ సమో దేవో న భూతో న భవిష్యతి" అన్న దైవ స్తోత్రానికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనంగా నిలిచే తిరుమల పుణ్యక్షేత్రం భక్తుల ఆకలి తీర్చే అన్నపూర్ణ నిలయంగా భాసిల్లుతోంది.

తిరుమలలో ఆకలితో ఉన్న భక్తుడికి అన్నం అందించడమే లక్ష్యంగా టీటీడీ అన్నప్రసాద విభాగం 24 గంటలు నిరంతరం పనిచేస్తోంది. సాధారణ రోజుల్లో సుమారు 1.80 లక్షల నుంచి 1.90 లక్షల మంది భక్తులు అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరిస్తున్నారు, రద్దీ రోజులు, వారాంతాల్లో ఈ సంఖ్య 3 లక్షలకు మించుతోంది.

1985లో ప్రారంభమైన మధ్యాహ్న అన్నదాన సేవ

ఈ రోజు దిన విశేషాలు



ప్రపంచ తపాలా దినోత్సవం

1874లో యూనివర్సల్ పోస్టల్ యూనియన స్థాపన జ్ఞాపకార్థంగా ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 9న జరుపుకుంటారు.



ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం

ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ రెండవ శుక్రవారం నాడు పోషకాహారంలో గుడ్ల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తారు.



డ్రాకోనిడ్ ఉల్కాపాతం

అక్టోబర్ 8, 9 తేదీలలో రాత్రి ఆకాశంలో అద్భుతమైన డ్రాకోనిడ్ ఉల్కల కనిపిస్తుంది.

అక్టోబర్ 9, 2026 శుక్రవారం పంచాంగం

సంవత్సరం	: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
అయనం	: దక్షిణాయనం
రుతువు	: శరద్ఋతువు
తిథి	: కృష్ణ పక్షం - చతుర్దశి (రాత్రి 09:36 వరకు)
నక్షత్రం	: ఉత్తర ఫల్గుణి (రాత్రి 09:19 వరకు)
యోగం	: బ్రహ్మ
కరణం	: విష్టి మరియు శకుని
సూర్యోదయం	: 06:07
సూర్యాస్తమయం	: 05:58
రాహు కాలం	: 10:30 - 12:00
యమగండం	: 03:00 - 04:30
దుర్ముహూర్తం	: 08:29 – 09:17
వర్జ్యం	: 04:32 – 06:08 (తెల్లవారుజామున)

రోజూ 6 గంటల కన్నా తక్కువగా నిద్రస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..



అనేక సమస్యలు..

- అధిక రక్తపోటు
- బరువు పెరగడం, ఊబకాయం
- రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ లోపం
- గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం

నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యం..

- నిద్ర మేల్కొనడం
- శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు
- మనసు ఒత్తిడి
- తగని విశ్రాంతి లేకపోవడం

జీవగడియారం సరిగ్గా ఉండాలి..

- ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి, మేల్కొనాలి
- సాయంత్రం కేఫీన్ తగ్గించాలి
- నిద్రకు ముందు ఎక్కువగా తినకూడదు
- వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం,
- బరువు నియంత్రణ

