॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

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

20 అక్టోబర్ 2026 మంగళవారం

నేటి పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం | దక్షిణాయనం | శరదృతువు

అశ్వయుజ శుక్ల పక్షం • నవమి మధ్యాహ్నం 12:50 వరకు, తదుపరి దశమి • శ్రవణం సాయంత్రం 6:02 వరకు, తదుపరి ధనిష్ఠ.

సూర్యోదయం	: ఉదయం 6:14
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 5:47
రాహుకాలం	: మధ్యాహ్నం 2:54 – 4:20
యమగండం	: ఉదయం 9:07 – 10:34
గుళికా కాలం	: మధ్యాహ్నం 12:00 – 1:27
అభిజిత్ ముహూర్తం	: ఉదయం 11:37 – మధ్యాహ్నం 12:24
బ్రహ్మ ముహూర్తం	: ఉదయం 4:38 – 5:26
అమృతకాలం	: ఉదయం 6:34 – 8:20
దుర్ముహూర్తం	: ఉదయం 8:32 – 9:19, రాత్రి 10:46 – 11:36

విజయదశమి ప్రత్యేకత



చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీక విజయదశమి. శ్రీరాముడు రావణానురుడిని సంహరించిన రోజు, దుర్గాదేవి మహిషాసురుడిపై విజయం సాధించిన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు. శమి పూజ, అపరాజితా దేవి ఆరాధన, అమ్మవారి ఉద్యాసన నిర్వహిస్తారు. శరన్నవరాత్రుల ముగింపును పురస్కరించుకుని పలుచోట్ల సరస్వతీ పూజలు, అక్షరాభ్యాసాలు చేస్తారు.

ఆంజనేయ స్వామి మహాత్మ్యం



అంజనాదేవి, కేసరి దంపతులకు వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో జన్మించిన హనుమంతుడు అంజనీసుతుడు, పవనపుత్రుడు, వాయుపుత్రుడు అని ప్రసిద్ధి. శివుని అంశగా భావించే ఆంజనేయుడు బాల్యంలోనే సూర్యుడిని పండుగా భావించి అందుకోవాలనుకున్న మహా పరాక్రమవాలి.

శ్రీరామునిపై అపారమైన భక్తి, అచంచలమైన ధైర్యం, సేవాభావం హనుమంతుని విశిష్టతలు. మరలవారం ఆంజనేయ చాలీసా, ఆంజనేయ స్తోత్రాలు పఠిస్తూ స్వామివారిని పూజించాలి.

సింధూరం, తమలపాకుల మాల, బూందీ, అరటిపండ్లతో పూజించడం ఆచారం. ఆంజనేయుడి ఆరాధన భక్తుల్లో ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, భక్తిభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

ఆరోగ్య సూచన



శరీరంలో నీరు చేరినా బరువు పెరగవచ్చు!

శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉండటం వల్ల కాళ్ళు, పాదాలు, చేతులు ఉబ్బడం, పొట్ట ఉబ్బరం, బరువుగా అనివించడం పంటి లక్షణాలు కనివించవచ్చు. నీటి బరువు పెరగడం అంటే శరీరంలో కొవ్వు పెరిగినట్లే కాదు.

- **ఉప్పు తగ్గించండి:** చిప్స్, ప్యాకెట్ స్నాక్స్, ఇన్‌స్టంట్ సూదుల్స్, ఊరగాయలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి.
- **నీరు తగ్గినంత తాగండి:** బరువు తగ్గాలనే ఆవేశంతో నీళ్ళు తాగడం మానేయకండి. గుంచె లేదా మాత్రవిండాల వమస్యలతో నీటి పరిమితి సూచించినవారు వైద్యుల సలహా పాటించాలి.
- **నడక అలవాటు చేసుకోండి:** ఎక్కువసేపు కూర్చోడం లేదా నలబడటం తగ్గించి, మధ్య మధ్యలో నడవండి. రోజూ తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
- **జాగ్రత్త:** వాపు అకస్మాత్తుగా రావడం, నిరంతరంగా ఉండటం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం పంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందండి.

ఆధ్యాత్మికతతో ఆరోగ్యంగా.. ఆనందంగా ఉండండి...