|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

గురువారం 29 అక్టోబర్ 2026

సాయిబాబా జీవితం

అద్భుత గాధలు.. అజరామరం అనుభవాలు



- నీటితో దీపాలు వెలిగించిన అద్భుతం
- భక్తుల కష్టాలను తొలగించిన దివ్యలీలలు
- పవిత్ర ఊదీతో అనారోగ్యాలు నయమయ్యాయి
- భక్తులకు ఇచ్చిన ఉపదేశాలు

6. సాయిబాబా ఊదీ ప్రాముఖ్యత

ద్వారకామాయిలోని ధుని నుండి లభించే పవిత్ర బూడిదను ఊదీ అంటారు. సాయిబాబా దానిని భక్తులకు ప్రసాదంగా ఇచ్చేవారు. వివిధ రుగ్మతలు, బాధలు, దుష్టశక్తులు, జీవితంలోని అనిత్యతను గుర్తుచేసి ఆధ్యాత్మిక భావిస్తారు.

7. సాయిబాబా మహాసమాధి



1918 అక్టోబర్ 15న విజయదశమి రోజున సాయిబాబా మహాసమాధి చేరారు. వింద, ఓదలలు ఫలర్ ఉ శ్రీసాయిబాబా సమాధి మందిరం వలంటి మూలం ప్రసిద్ధ పవిత్ర ప్రదేశం మరియు మందిరం వసుతరం భాసిస్తారు.

దక్షిణామూర్తి స్వామి చరిత్ర



- సనక, సనందన, సనాతన, సనత్కుమారుల ప్రశ్నలు
- మౌనబోధ ద్వారా పరమాత్మ తత్వ జ్ఞానం
- ఆత్మ, జగత్తు, పరమాత్మ స్వరూప వివరణ
- నిజమైన జ్ఞానం మనస్సు నిశ్చలతతోనే సాధ్యం

ఈ రూపం అందించే సందేశం:

నిజమైన జ్ఞానం కేవలం మాటల్లోనే ఉండదు. మనస్సు నిశ్చలమైనప్పుడు, ఆత్మ విచారణ చేసినప్పుడు ఉన్నతమైన సత్యాన్ని గ్రహించవచ్చు.

నేటి పంచాంగం

29 అక్టోబర్ 2026, గురువారం

వారము	:	గురువారం
సంవత్సరం	:	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
మాసం	:	ఆశ్వయుజ మాసం దక్షిణాయనం, శరదృతువు
పక్షము	:	కృష్ణ పక్షం
తిథి	:	చవితి (29 అక్టోబర్ ఉదయం 01:06 నుండి రాత్రి 10:09 వరకు, తదుపరి పంచమి)
నక్షత్రము	:	రోహిణి (ఉదయం 11:11 వరకు, తదుపరి మృగశిర)
యోగము	:	పరిఘ (ఉదయం 03:40 నుండి మరుసటి రోజు 12:06 వరకు)
కరణము	:	బవ (ఉదయం 11:37 వరకు), బాలవ (రాత్రి 10:09 వరకు)
సూర్యోదయం	:	06:04
సూర్యాస్తమయం	:	05:38

పండుగ / విశేషాలు : సంకష్టహర చతుర్థి

రాహు కాలం	:	01:18 – 02:45 (మధ్యాహ్నం)
యమగండం	:	06:04 – 07:31 (ఉదయం)
గుళిక కాలం	:	08:57 – 10:24 (ఉదయం)
దుర్ముహూర్తం	:	09:55 – 10:42 (ఉదయం) 02:33 – 03:19 (మధ్యాహ్నం)
వర్జ్యం	:	04:17 – 05:45 (సాయంత్రం)
అభిజిత్ ముహూర్తం	:	11:28 – 12:14 (మధ్యాహ్నం)
అమృత కాలం	:	08:17 – 09:44 (ఉదయం) మరియు 01:03 – 02:30 (రేపు తెల్లవారుజామున)

ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమిట్ - కర్టెన్ రైజర్



తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించబోయే గ్లోబల్ సమిట్ ముందస్తు కార్యక్రమం న్యూ ఢిల్లీలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షంలో జరగనుంది.



ఎనర్జీ టెక్నాలజీ మీట్ (ETM 2026)

గోవాలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అధ్యర్యంలో జరుగుతున్న 29వ ఇంధన సాంకేతిక సదస్సు రేపటితో ముగియనుంది.



ETM 2026

నేడు అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలు



వరల్డ్ స్ట్రోక్ డే

పక్షవాతం పట్ల అవగాహన కోసం ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 29న.



ఇంటర్నెట్ దినోత్సవం

1969 అక్టోబర్ 29న మొదటి సారిగా ఒక కంప్యూటర్ నుంచి మరో కంప్యూటర్ సంభాషణ.



ఇంటర్నేషనల్ క్యాట్ డే

పిల్లుల సంరక్షణ, సంక్షేమంపై అవగాహన కోసం కొన్ని దేశాల్లో ఈ రోజు.

యువతను అధికంగా వేధిస్తున్న నడుము నొప్పి సమస్య..



40 ఏళ్ల లోపు వయస్సు వారిలోనూ..

- పదుపు వయస్సు వారిలోనూ వెన్నెముక సంబంధిత సమస్యలు, ముఖ్యంగా నడుము నొప్పి.
- 2025 సెప్టెంబర్ నుంచి 2026 సెప్టెంబర్ వరకు నమోదైన 29,532 వెన్నుముక పరీక్షలలో 6,925 పరీక్షలు (23.5%) సమస్యలున్నట్లు.
- అరవై ఏళ్లు పైబడినవారిలో 39%
- 40-60 వయస్సులలో సుమారు 37% పరిస్థితి చేరుకోవడం.

నడుము నొప్పికి కారణాలు

- ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం
- సుదీర్ఘ ప్రయాణాలు
- శారీరక శ్రమ లేకపోవడం
- సరైన కూర్చునే విధానం లేకపోవడం
- బరువైన వస్తువులు ఎత్తడం
- కండరాలపై ఒత్తిడి
- డిస్క్‌ల సమస్యలు

శారీరక శ్రమ ఉండాలి..

- ఎప్పుడూ ఒకే భంగిమలో కూర్చోకూడదు
- మధ్యమధ్యలో లేచి నడవాలి
- యోగా, తేలికపాటి వ్యాయామాలు
- కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు
- నొప్పి నిరంతరంగా ఉంటే వైద్యుల సలహా అవసరం

గణాంకాలు ఏం చెబుతున్నాయి..

- 2020లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 61.9 కోట్ల మంది నడుము నొప్పితో బాధపడ్డారు (ప్రతి 13 మందిలో ఒకరు)
- 2050 నాటికి 84.3 కోట్లకు చేరవచ్చు
- ఒక నెలలో 23.2% మంది ఈ సమస్యను అనుభవిస్తారు
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైకల్యానికి ప్రధాన కారణంగా గుర్తింపు