31 అక్టోబర్ 2026 శనివారం

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

శ్రీరాముడు

ధర్మానికి – ఆదర్శానికి ప్రతీక



శ్రీరాముడు హిందూ సంప్రదాయంలో విష్ణుమూర్తి పడవ అవతారంగా పూజించబడతాడు. ఆయనను మర్యాదా పురుషోత్తముడు అని పిలుస్తారు. ధర్మం, సత్యం, త్యాగం, కరుణ, న్యాయం, ఆదర్శ కుటుంబ జీవనానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు.

శ్రీరాముడి జీవిత విశేషాలు

1. **జననం**: అయోధ్యలో దశరథ మహారాజు, కౌసల్యాదేవి దంపతులకు జన్మించారు.
2. **విద్యాభ్యాసం**: వశిష్ఠ మహర్షి వద్ద విద్యాలు అభ్యసించారు.
3. **సీతా కల్యాణం**: జనక మహారాజు కుమార్తె సీతాదేవిని వివాహం చేసుకున్నారు.
4. **వనవాసం**: తండ్రి మాటను గౌరవించి 14 సంవత్సరాలు వనవాసం చేశారు.
5. **రావణ సంహారం**: సీతాదేవిని అపహరించిన రావణుడిని సంహరించి ధర్మాన్ని స్థాపించారు.
6. **రామరాజ్యం**: ప్రజల సంక్షేమం, న్యాయం, ధర్మపాలనకు ఆదర్శంగా నిలిచారు.

శ్రీరాముడి నుంచి మనం నేర్చుకోవాల్సినవి

- ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవాలి.
- తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి.
- కష్టాల్లోనూ ధర్మాన్ని విడిచిపెట్టకూడదు.
- అహంకారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- ప్రజల పట్ల బాధ్యత్యంగా ఉండాలి.
- సత్యం, న్యాయం కోసం నిలబడాలి.

శ్రీరాముడి ప్రేరణాత్మక సందేశం

"ధర్యం వైపు నడిచే మార్గంలో కష్టాలు ఎదురైనా భయపడకు...
సత్యం కోసం నిలబడే ధైర్యమే నిజమైన విజయం!"

జై శ్రీరామ!

టిటీడీ రవాణా విభాగంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ఆయుధ పూజ



టీటీడీ రవాణా విభాగంలో శుక్రవారం ఆయుధ పూజ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీటీడీ చైర్మన్ శ్రీ బిలర్ నాయుడు, ఈఓ శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర, జేజీవో (విద్య, ఆరోగ్యం) శ్రీ ప్రభల గోపీనాథ్ పాల్గొన్నారు. రవాణా విభాగానికి చేరుకున్న చైర్మన్, ఈఓ, జేజీవోలకు విభాగాధిపతి శ్రీ రాము అధ్వర్యంలో అర్చకులు సంప్రదాయబద్ధంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం శ్రీవారి విగ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆయుధ పూజలో భాగంగా రవాణా విభాగానికి చెందిన వాహనాలు, యంత్ర పరికరాలకు శాస్త్రోక్తంగా పూజలు చేసి, సర్వతోముభాభివృద్ధి, సుభసంతోషాలు కలగాలని ప్రార్థించారు. పూజల అనంతరం అర్చకులు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రవాణా విభాగం జేఎం శ్రీ రాము చైర్మన్, ఈఓ, జేజీవోలను శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీటీడీ బోర్డు సభ్యులు శ్రీ నరేష్ కుమార్, ట్రాన్స్‌పోర్ట్ డీఎం శ్రీమతి లక్ష్మి ప్రవన్న, డీవి శ్రీ మోహన్, పలుమరు అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఈ రోజు పంచాంగం

31 అక్టోబర్ 2026 శనివారం

తిథి	: కృష్ణ-పష్ఠి (ఉదయం 5:27 వరకు, ఆ తర్వాత కృష్ణ-సప్తమి)
నక్షత్రం	: పునర్వసు (ఉదయం 7:11 వరకు చేదా రాత్రి వరకు)
యోగం	: సిద్ధ (ఉదయం 6:01 వరకు, ఆ తర్వాత సాధ్య/అశుభ యోగాలు)
కరణం	: గరిజ (సాయంత్రం 6:39 వరకు), తదుపరి వణిజ
రాశి	: మిథున రాశి (మధ్యాహ్నం 12:30 వరకు), ఆ తర్వాత కర్కాటక రాశి
రాహుకాలం	: ఉదయం 9:00 - 10:30 మధ్య
దుర్ముహూర్తం	: ఉదయం 8:24 - 9:15 వరకు
వర్జ్యం	: ఉదయం 6:56 - 8:25 వరకు

జాతీయ, అంతర్జాతీయ విశేషాలు



జాతీయ ఐక్యతా దినోత్సవం

భారతదేశ ఉక్కు మనిషి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతి సందర్భంగా ప్రతి ఏటా అక్టోబర్ 31ని జాతీయ ఐక్యతా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు.



హాలోవీన్

పాశ్చాత్య దేశాలలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన హాలోవీన్ పండుగను అక్టోబర్ 31 రాత్రి జరుపుకుంటారు.



ప్రపంచ పాడుపు దినోత్సవం

ప్రజల్లో పాడుపుపై అవగాహన కల్పించడానికి అంతర్జాతీయంగా ఈ రోజును నిర్వహిస్తారు.



ప్రపంచ నగరాల దినోత్సవం

గ్లోబల్ అర్బనైజేషన్ మదియు నగరాల అభివృద్ధిపై అవగాహన కోసం ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ రోజును ప్రకటించింది.

రాత్రి ధనియాలను నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలో తెలుసా..?



పంట గదిలో ఉండే ధనియలో ఉన్న వెషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాలను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

- జీవక్రియ మెరుగ్గే బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.
- జీర్ణ సమస్యలు తగ్గి, తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది.
- విటమిన్ కే, సీ, ఎ లభించి జుట్టు ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
- రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- సీజనల్ వ్యాధులు (జలుబు, దగ్గు) దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది.
- కిడ్నీ సమస్యలు, యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు ఉపయోగపడుతుంది.