॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

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

సోమవారం | 12 అక్టోబర్ 2026 | ఖమ్మం నుంచి.. ప్రజల కోసం.. ప్రజా పక్షం.. | సంపుటి : 11 | సంచిక : 281 | పేజీలు : 1

పరమశివుడు... సృష్టికి మూలం

శివుని విశిష్టతలు



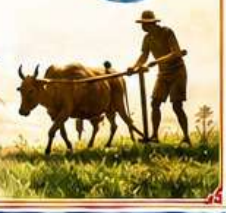
పరమశివుడు సృష్టి, స్థితి, లయలకు మూలకారణం. ఆయనే అదియగు, అనంతుడు, అజన్మ, అనాది. భక్తులపై అపార కరుణ కలిగిన భోళాశంకరుడు. శివుని రూపంలో అనేక తాత్విక, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు ఉన్నాయి.

1. **మూడో కన్ను** – అజ్ఞానంను దహించే జ్ఞాన దీపం.
2. **నీలకంఠుడు** – లోకక్షేమం కోసం హాలాహలాన్ని పానంచేసిన కరుణామూర్తి.
3. **గంగాధరుడు** – గంగాను తన జట్టల్లో ధరించిన పవిత్ర దేవుడు.
4. **చంద్రశేఖరుడు** – చంద్రుణ్ణి శిరస్సుపై ధరించిన శాంతస్వరూపి.
5. **త్రిశూలధారి** – ఇచ్ఛా, క్రియా, జ్ఞాన శక్తుల సంకేతం.
6. **డమరుకధారి** – సృష్టి నాదమైన 'ఓం' యొక్క మూలధ్వని.
7. **భోళాశంకరుడు** – స్వల్ప భక్తికి కూడా పరవశించి కరుణించే దయామయుడు.
8. **అర్ధనారీశ్వరుడు** – శివశక్తి ఐక్యానికి ప్రతీక.
9. **నటరాజు** – సృష్టి, స్థితి, లయల నాట్యరూపుడు.
10. **మహాకాలుడు** – కాలాన్ని సైతం అధిగమించిన అనాది అంతమయ రుద్రుడు.

ఓం నమః శివాయ!
హర హర మహాదేవ శంభో శంకర

అక్టోబర్ 12 ప్రత్యేక దినాలు





- **శరన్నవరాత్రులు** – అమ్మవారి ఆరాధనకు శుభ సమయం.
- **చంద్ర దర్శనం** – శుక్లపక్షం ప్రారంభ దినాలలో చంద్ర దర్శనం శుభప్రదం.
- **ప్రపంచ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవం (World Arthritis Day)** – కీళ్ల ఆరోగ్యంపై అవగాహన కోసం.
- **అమెరికా జాతీయ రైతుల దినోత్సవం (US National Farmers Day)** – రైతుల సేవలకు గౌరవంగా.
- **కోలంబస్ డే / ఇండిజెనస్ పీపుల్స్ డే** – చరిత్రపరమైన ప్రాధాన్యత.
- **స్పెయిన్ జాతీయ దినోత్సవం (Spain National Day)** – స్పెయిన్ దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి గుర్తుగా.

శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు

అక్టోబరు 12 నుంచి 20 వరకు

తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారి వార్షిక నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు అక్టోబర్ 12 నుంచి 20 వరకు ఘనంగా జరుగనున్నాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలిరావాలని టీటీడీ అధికారులు కోరారు.



ప్రత్యేక హైలైట్స్

- అక్టోబర్ 16 – గరుడ వాహనం
- అక్టోబర్ 17 – పుష్పక విమానం
- అక్టోబర్ 19 – స్వర్ణరథం
- అక్టోబర్ 20 – చక్రస్నానం

రోజు వారీ వాహన సేవల వివరాలు

అక్టోబర్ 12 (సోమవారం)	పెద్ద శేష వాహనం
అక్టోబర్ 13 (మంగళవారం)	చిన్న శేష వాహనం
అక్టోబర్ 14 (బుధవారం)	హంస వాహనం
అక్టోబర్ 15 (గురువారం)	సింహ వాహనం
అక్టోబర్ 16 (శుక్రవారం)	గరుడ వాహనం
అక్టోబర్ 17 (శనివారం)	పుష్పక విమానం
అక్టోబర్ 18 (ఆదివారం)	సూర్య ప్రభ వాహనం
అక్టోబర్ 19 (సోమవారం)	స్వర్ణరథం
అక్టోబర్ 20 (మంగళవారం)	చక్రస్నానం (తీర్థవారి)

సోమవారం, అక్టోబర్ 12, 2026 – పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం	: పరాభవ
దక్షిణాయనం	: దక్షిణాయనం
రుతువు	: శరద్ఋతువు
మాసం	: ఆశ్వయుజ మాసం
పక్షం	: శుక్లపక్షం
తిథి	: విదియ – రాత్రి 10:13 వరకు
నక్షత్రం	: స్వాతి – రాత్రి 11:52 వరకు
యోగం	: వైధృతి యోగం
కరణం	: బవ – బాలవ కరణం
సూర్యోదయం	: ఉదయం 6:08
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 5:57
రాహుకాలం	: సాయంత్రం 4:28 – 5:57
యమగండం	: మధ్యాహ్నం 12:02 – 1:31
అభిజిత్ ముహూర్తం	: ఉదయం 11:39 – 12:26





మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే 5 పోషక లోపాలు

మనసు ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉండటానికి సమతుల్య పోషకాహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

1 ఆందోళన (Anxiety)



విటమిన్ B గ్రూప్, మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్ల లోపం వల్ల ఆందోళన, మనస్తాపం పెరుగవచ్చు.

2 డిప్రెషన్ (Depression)



విటమిన్ D, B12, ఫోలేట్, ఒమేగా-3 లోపం మానసిక నిస్పృహకు దారితీయవచ్చు.

3 బ్రెయిన్ ఫాగ్ (Brain Fog)



B12, భరస్, ఓమేగా-3, విటమిన్ D లోపం వల్ల గుర్తశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఆలోచనలో మందగమనం కలిగిస్తుంది.

4 నిద్రలేమి (Insomnia)



మెగ్నీషియం, విటమిన్ D, కాల్షియం, ట్రిప్టోఫాన్ వంటి పోషకాల లోపం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీయవచ్చు.

5 చిరాకు (Irritability)



విటమిన్ B6, మెగ్నీషియం, జింక్, ఒమేగా-3 లోపం వల్ల మనోస్థితిలో మార్పులు, సహనం తగ్గడం, చిరాకు పెరుగుతుంది.

గమనిక: పై లక్షణాలు మాత్రమే ఆధారంగా ఏ పోషక లోపాన్ని కూడా నిర్ధారణ చేయలేం. నిరంతరమైన మానసిక సమస్యలు, ఆందోళన, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి పంటివి ఉంటే తప్పకుండా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి. సమతుల్య ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులు మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.