॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | విజయితీ వార్తలు

T MEDIA Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

3 అక్టోబర్ 2026

శనివారం

www.tmedia.net.in

శ్రీ రాముడు

శ్రీరాముడు హిందూ సంప్రదాయంలో విష్ణుమూర్తి ఏడవ అవతారంగా, ధర్మానికి ప్రతిరూపంగా పూజించబడతారు. ఆయనను **"మర్యాదా పురుషోత్తముడు"** అని కూడా పిలుస్తారు.

శ్రీరాముని గొప్పతనం

- **సత్యం :** ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్ని పాటించారు.
- **ధర్మం :** కష్టాలు ఎదురైనా ధర్మమార్గాన్ని విడిచిపెట్టలేదు.
- **పితృవాక్య పరిపాలన :** తండ్రి దశరథుని మాటను నిలబెట్టేందుకు వనవాసాన్ని స్వీకరించారు.
- **ఏకపత్నీవ్రతం :** సీతాదేవిపై అచంచలమైన ప్రేమ, విశ్వాసాన్ని చూపించారు.
- **ప్రజా సంక్షేమం :** ఆదర్శ రాజుగా ప్రజల శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు.

శ్రీరాముని సందేశం

"ధర్మం కోసం ఎంతటి కష్టాన్నైనా భరించాలి. సత్యం, న్యాయం చివరికి మనిషికి గౌరవాన్ని అందిస్తాయి."

జై శ్రీరామ్

నాలుగు మాడ వీధుల రూపకర్త శ్రీ రామానుజాచార్యులు

తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం చుట్టూ నాలుగు మాడ వీధుల ఏర్పాటు చేసి, శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలను తిరుమలలోనే వైభవంగా నిర్వహించే విధానానికి బాటలు వేసిన మహనీయుల్లో భగవద్ రామానుజాచార్యులు ప్రముఖులు. సుమారు వెయ్యి సంవత్సరాల క్రితం ఆయన క్రమబద్ధీకరించిన అనేక కైంకర్యాలు, ఆగమ సంప్రదాయాలు, ఉత్సవ విధానాలు నేటికి తిరుమల శ్రీవారి ఆలయ వ్యవస్థలో కొనసాగుతున్నాయి.

బ్రహ్మోత్సవాలకు నాలుగు మాడ వీధులు

గతంలో శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామివారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు తిరుచానూరులో నిర్వహించేవారని సంప్రదాయ కథనాలు చెబుతున్నాయి. నాలుగు మాడ వీధుల ఏర్పాటుతో బ్రహ్మోత్సవాలను తిరుమలలోనే నిర్వహించే విధానం ఏర్పడింది. నేడు వాహన సేవలు, ఊరేగింపులు, భక్తుల దర్శనం వంటి అనేక కార్యక్రమాలకు ఈ నాలుగు మాడ వీధులే ప్రధాన వేదికగా నిలుస్తున్నాయి.

మాడ వీధులకు అధ్యాత్మిక నామాలు

ఇటీవలే తిరుమలలో వీధులు, కూర్యక్షేత్రకు శ్రీవారి సేవలో తరించిన దేవతలు, వైవాంత సంభూతులు, పురాణ పురుషులు, రాజులు, పండితుల పేర్లను పెట్టాలని టీటీడీ నిర్ణయించింది. అవయలో భాగంగా భగవద్ శ్రీ రామానుజాచార్యుల వారి సేవలకు గుర్తుగా శ్రీవారి ఆలయానికి ఎదురుగా ఉన్న ప్రాంగణానికి శ్రీ రామానుజాచార్యుల ప్రాంగణంగా నామకరణం చేయడం జరిగింది.

నాలుగు మాడ వీధుల నామకరణం

తూర్పు మాడ వీధి	దక్షిణ మాడ వీధి	పడమర మాడ వీధి	ఉత్తర మాడ వీధి
ఋగ్వేద మార్గం	యజుర్వేద మార్గం	సామవేద మార్గం	అథర్వణ వేద మార్గం

3 అక్టోబర్ 2026 (శనివారం) పంచాంగం

సంవత్సరం	:	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనం	:	దక్షిణాయనం
ఋతువు	:	వర్ష / శరదృతువు
మాసం	:	భాద్రపద మాసం
పక్షం	:	కృష్ణ పక్షం
వారం	:	శనివారం (స్థిర వాసరం)

సమయాలు & తిథి, నక్షత్రం

సూర్యోదయం	:	ఉదయం 6:06
సూర్యాస్తమయం	:	సాయంత్రం 6:04
తిథి	:	సప్తమి (ఉదయం 7:59 వరకు), ఆ తర్వాత అష్టమి
నక్షత్రం	:	మృగశిర (తెల్లవారుజామున 2:54 వరకు), ఆ తర్వాత ఆర్ద్ర

ఈ రోజు ప్రత్యేకతలు

అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలు

వరల్డ్ టెంపరెన్స్ డే

మద్యం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన కల్పించడానికి మరియు దానికి దూరంగా ఉండటాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఈ రోజును జరుపుకుంటారు.

గ్లోబల్ స్మూతీ డే

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను, ముఖ్యంగా పండ్లు మరియు కూరగాయలతో చేసే స్మూతీల ప్రాధాన్యతను తెలియచేప్పే రోజు.

వరల్డ్ కార్డ్ మేకింగ్ డే

ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ మొదటి శనివారం నాడు ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. మన చేతులతో గ్రీటింగ్ కార్డులు తయారు చేసి ప్రియమైన వారికి అందించే సృజనాత్మకతను ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఇతర దేశాల ముఖ్య రోజులు

జర్మన్ యూనిటీ డే

1990లో తూర్పు మరియు పశ్చిమ జర్మనీలు ఒకటిగా కలిసి ఏకీకృత జర్మనీగా ఏర్పడిన చారిత్రాత్మక సందర్భానికి గుర్తుగా ఈ జాతీయ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు.

నేషనల్ బాయ్‌ఫ్రెండ్స్ డే

ప్రధానంగా పాశ్చాత్య దేశాలలో భాగస్వాములకు కృతజ్ఞత తెలుపుతూ ఈ రోజును జరుపుకుంటారు.

తరచూ తలనొప్పి వస్తుందా.. కారణాలేంటీ.. ఏం చేయాలి..?

కంటి చూపు లక్షణ ప్రభావితంచింది, పకళ్ళుసప్ప లక్షణ శ్రీత ఖలధోలడం, పకబుప్పసమ శ్రీబటి శ శేలపవడం, పర్యలిపవ్వలో నీరళ్ళలే వేలరధులు, పలటరీ, పర్లటయిటిచ, పర్వంంద.

దగ్గరి వస్తువులను తదడగా చూస్తే..

కంటి చూపు సరిగా లేకపోవడం, ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ లేదా ఫోన్ చూడడం, కళ్లపై ఒత్తిడి పడడం వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. దగ్గరి వస్తువులను చూడడంలో కళ్ల సమన్వయం సరిగా లేకపోయినా తలనొప్పి పెరిగే అవకాశం ఉంది.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే జాగ్రత్త..

ఒక కంటిలో తీవ్రమైన నొప్పి, కళ్లు ఎర్రబడడం, చూపు మసకబారడం, కాంతుల చుట్టూ వలయాలు కనిపించడం, వింత కేరలతో నొప్పి, వంటి గ్లాకోమా వంటి సమస్యలు కావచ్చు, కంటి కదలికతో నొప్పి, చూపు తగ్గడం ఆప్టిక్ న్యూరైటిస్ సంకేతం కావచ్చు.

50 ఏళ్ల తర్వాత వస్తే..

50 ఏళ్ల తర్వాత మొదటిసారి తలనొప్పి రావడం, తల స్పర్శం తాకిరా నొప్పిగా అనిపించడం, నమలేటప్పుడు దవడ నొప్పి రావడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

ఏం చేయాలి..?

కంటి చూపు పరీక్షించుకోవాలి, 20-20-20 నియమాన్ని పాటించాలి, తెరను సరైన దూరంలో ఉంచాలి, తరచూ రెప్పలు కొట్టాలి. కొత్తగా లేదా భిన్నంగా అనిపించే తలనొప్పి, చూపులో మార్పులు ఉంటే తక్షణమే వైద్యులను సంప్రదించాలి.