॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

7 అక్టోబర్ 2026
బుధవారం

www.tmedia.net.in | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సు మా ధ్యేయం

వినాయక స్వామి



వినాయక స్వామి హిందూ సంప్రదాయంలో విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడిగా, జ్ఞానం–బుద్ధి–విజయానికి ప్రతీకగా పూజించబడతారు. ఏ శుభకార్యాన్ని ప్రారంభించే ముందు 'శ్రీ గణేశాయ నమః' అంటూ గణపతిని స్మరించడం అనవాయితీ.

వినాయక స్వామి ముఖ్య మాదకవాలు

- **ఏనుగు తల** – జ్ఞానం, వివేకానికి ప్రతీక
- **పెద్ద చెవులు** – మంచి మాటలను శ్రద్ధగా వినాలని సూచన
- **మోదకం** – జ్ఞానం ద్వారా లభించే ఆనందానికి ప్రతీక
- **మూషిక వాహనం** – కోరికలు, అహంకారంపై నియంత్రణకు సంకేతం
- **దుర్వా గడ్డి** – గణపతి పూజలో పవిత్రమైనది

"విఘ్నాలు ఎదురైనా ధైర్యం కోల్పోకండి... వినాయకుని ఆశీస్సులతో జ్ఞానం, సహనం, విశ్వాసంతో ముందుకు సాగండి."

గణపతి బప్పా మోరియా! శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక స్వామికి జై!

అప్పలాయగుంటలో శ్రీ ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామివారి పవిత్రోత్సవాలకు శాస్త్రోక్తంగా అంకురార్పణ



అప్పలాయగుంటలో శ్రీ ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామివారి పవిత్రోత్సవాలు ఈ నెల 6 నుంచి 8 వరకు మూడు రోజుల పాటు వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. సోమవారం సాయంత్రం మృత్సంగ్రహణం, సేనాధిపతి ఉత్సవంతో పవిత్రోత్సవాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఆలయ అచార్యుల్లో తలబ్రే లోపాలను నివారించేందుకు ప్రతి సంవత్సరమూ పవిత్రోత్సవాలు నిర్వహించడం అనవాయితీ.

అక్టోబర్ 6న పవిత్ర ప్రతిష్ఠ, అక్టోబర్ 7న పవిత్ర సమర్పణ మరియు పవిత్ర హోమాలు, అక్టోబర్ 8న మహాపూర్ణాహుతి, పవిత్ర విసర్జన కార్యక్రమాలు జరగనున్నాయి. ప్రతిరోజూ శ్రీదేవి భూదేవి సమేత ఉత్సవమూర్తులకు స్నపన తిరుమంజనం నిర్వహిస్తారు.

ఈ సందర్భంగా టీటీడీ హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో హరికథలు, అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో భక్తి సంగీత కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. ఈ కార్యక్రమాల్లో అధికారులు దేవరాజులు, శ్రీవాణి, వేణుగోపాల్, సూర్యకుమార్ ఆచార్యులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మదియు జాతీయ దినోత్సవాలు



ప్రపంచ పత్తి దినోత్సవం – అక్టోబర్ 7

- కే. కేలప్పన్ వర్ధంతి
- ప్రపంచ మర్యాదపూర్వక ఉపాధి దినోత్సవం
- అంతర్జాతీయ ట్రిజెమినల్ న్యూరాల్జియా అవగాహన దినోత్సవం

సరదా / ఇతర దినోత్సవాలు

- National Chocolate Covered Pretzel Day
- Coffee with a Cop Day

అక్టోబర్ 7, 2026 పంచాంగ వివరాలు

- శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
- దక్షిణాయణం
- వర్ష ఋతువు / శరదృతువు
- భాద్రపద మాసం, బహుళ (కృష్ణ) పక్షం
- కృష్ణ ద్వాదశి : రాత్రి 11:17 వరకు, తర్వాత కృష్ణ త్రయోదశి
- మఘ నక్షత్రం : రాత్రి 09:40 వరకు, తర్వాత పుబ్బ
- సూర్యోదయం : 05:58
- సూర్యాస్తమయం : 05:52

జుట్టు రాలేండుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా?



జుట్టు రాలడం అనేవి చాలా మందిని బాధించే సాధారణ సమస్య. దీనికు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమని చాలామంది అనుకుంటారు. అయితే నిజానికి జుట్టు రాలడానికి జన్యపరమైన కారణాలు, హార్మోన్ల మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్య సమస్యలు, తీసుకునే మందులు, అలాగే పోషకాహార లోపాలు కూడా కారణం కాగలరవు.

ఇనుము లోపస్తే..

శరీరంలో ఇనుము (ఐరిన్) లోపం ఉంటే జుట్టు రాలడం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఐరిన్ ఎర్ర రక్త కణాల ద్వారా తల చర్మానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

విటమిన్ D, B12, ఫోలేట్

విటమిన్ D లోపం కూడా జుట్టు రాలడానికి గణనీయమైన కారణం. B12, ఫోలేట్ పంటి విటమిన్లు కొత్త కణాల తయారీకి సహాయపడి జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.

జింక్ కూడా ముఖ్యమే..

జింక్ శరీరంలో కణాల పెరుగుదలకు, జుట్టు కుదుళ్ల పునరుద్ధరణకు అవసరం. జింక్ లోపం ఉంటే జుట్టు పలచగా మారి రాలడం మొదలవుతుంది. అలాగే ప్రోటీన్ కూడా జుట్టు నిర్మాణంలో ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. తగ్గినంత ప్రోటీన్ తీసుకోకపోతే జుట్టు బలహీనపడి రాలే అవకాశం ఉంటుంది.

ట్యాబెట్లను తీసుకుంటున్నారా..

పోషకాహార లోపం అనుమానంతో స్వయంగా ట్యాబ్లెట్లు తీసుకోవడం మంచిది కాదు, అవసరమైన పరీక్షలు చేసి, వైద్యుల సలహా మేరకే సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యులను సంప్రదించండి

- అకస్మాత్తుగా లేదా వేగంగా జుట్టు రాలడం
- జుట్టు పలచబడడం
- మధ్య భాగంలో చేలక (parting) వెడల్పు కావడం
- చోటుచోటు బట్టతల ఏర్పడటం
- తల చర్మంలో దురద, పాట్లు, వాపు
- అనారోగ్యం తర్వాత లేదా వేగంగా బరువు తగ్గిన తర్వాత జుట్టు రాలడం

సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగగ్గా కాపాడుకోవచ్చు.