ధర్మ రక్షతి రక్షితః

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం | www.tmedia.net.in | మంగళవారం, 6 అక్టోబర్ 2026

ఆంజనేయ స్వామి మహాత్మ్యం

జన్మ మహిమ

అంజనాదేవి, కేసరి దంపతులకు జన్మించిన ఆంజనేయుడు వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో అవతరించాడని పురాణాలు చెబుతాయి. అందుకే ఆయనకు వాయుపుత్రుడు, మారుతి, పవనసుతుడు, అంజనేయుడు, హనుమంతుడు అనే అనేక పేర్లు ఉన్నాయి.

శ్రీరాముడిపై అచంచల భక్తి

రామాయణంలో హనుమంతుడు శ్రీరాముడిని కలిసిన తరువాత తన జీవితాన్ని పూర్తిగా రామసేవకు అంకితం చేశాడు. సీతమ్మను వెతుకుతూ సముద్రాన్ని దాటి లంకకు వెళ్లడం, అశోకవనంలో సీతమ్మను దర్శించడం, లంకను దహించడం వంటి కార్యాల్లో ఆయన అసాధారణమైన ధైర్యాన్ని చూపించాడు.

సంజీవని పర్వతం

లక్ష్మణుడు మూర్ఛపోయినపుడు సంజీవని మూలిక కోసం హిమాలయాలకు వెళ్లిన హనుమంతుడు, ఏది సంజీవని మూలికో గుర్తించలేక మొత్తం పర్వతాన్నే తీసుకొచ్చాడని రామాయణ కథనం చెబుతుంది. ఇది ఆయన సంకల్పబలం, వేగం, సేవాభావానికి ప్రతీక.

హనుమంతుడి మహిమ

- భయం, ఆందోళన తొలగుతాయని విశ్వాసం
- ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి
- చెడు ఆలోచనల నుండి రక్షణ
- కార్యసాఫల్యం కోసం హనుమంతుడిని ప్రార్థిస్తారు
- శ్రీరామ నామస్మరణతో మనసుకు ప్రశాంతత

మనకు ఇచ్చే సందేశం

- బలం ఉన్నవాడు అహంకరించకూడదు.
- జ్ఞానం ఉన్నవాడు గర్వించకూడదు.
- అధికారం ఉన్నవాడు దుర్వినియోగం చేయకూడదు.
- తన శక్తిని ధర్మం కోసం ఉపయోగించడమే నిజమైన మహాత్మ్యం.

అందుకే ఆంజనేయ స్వామి కేవలం బలానికి ప్రతీక కాదు — భక్తి, సేవ, ధర్మం, వినయం కలిసిన ఆదర్శ స్వరూపం.

"శ్రీరామ జయరామ జయ జయ రామ...

జై శ్రీరామ్

జై హనుమాన్

శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లపై సమీక్ష

తిరుమల శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు మరో వారంరోజుల గడువు మాత్రమే ఉన్న నేపథ్యంలో టీటీడీ ఈవో శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర, అదనపు ఈవో శ్రీ సి.హెచ్. వెంకయ్య చౌదరి, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి వివిధ విభాగాల ఏర్పాట్లపై సోమవారం అన్నమయ్య భవన్‌లో సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వెంకటేశ్వర్, ఎస్పీ శ్రీ సుబ్బారాయుడు, టీటీడీ జేఈవోలు డాక్టర్ శరత్, శ్రీ ప్రభల గోపీనాథ్, సీవీఎస్వో శ్రీ మరళీకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 15 నుండి 23 వరకు జరిగిన తొమ్మిది రోజుల సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు ఈవో తెలిపారు. నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో వరుస సెలవులు, పెరటాసి మాసం నేపథ్యంలో గతంతో పోలిస్తే సుమారు 25 నుండి 30 శాతం అధికంగా భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందని, అన్ని విభాగాలు ముందస్తుగా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.

అక్టోబర్ 6 విశేషాలు

ఆధ్యాత్మిక ప్రత్యేకత

ఇందిరా ఏకాదశి : భాద్రపద మాసంలోని కృష్ణ పక్ష ఏకాదశిని 'ఇందిరా ఏకాదశి'గా జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున ఉపవాసం ఉండి శ్రీమహావిష్ణువును పూజిస్తే పితృదేవతలకు మోక్షం లభిస్తుందని నమ్మకం.

ప్రపంచ సెరిబల్ పాల్సీ దినోత్సవం

సెరిబ్రల్ పాల్సీపై అవగాహన పెంచేందుకు, హక్కులు, సమాన అవకాశాల కోసం ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 6న నిర్వహిస్తారు.

ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం

సాధారణంగా అక్టోబర్ మొదటి సోమవారం జరుపుకుంటారు (ఈ ఏడాది అక్టోబర్ 5/6లో దీని ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తారు).

నేషనల్ కోచెస్ డే

క్రీడల్లో లేదా జీవితంలో మనల్ని మార్గదర్శనం చేసే గురువులను గౌరవించే రోజు.

నేషనల్ టాకో అండ్ నూడుల్ డే

ఆహార ప్రియుల కోసం అంతర్జాతీయంగా నూడుల్స్, టాకోస్ వంటి వంటకాలను సెలబ్రేట్ చేసుకునే రోజు.

పంచాంగం

(అక్టోబర్ 6, 2026)

సంవత్సరం : శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

అయనం : దక్షిణాయనం

ఋతువు : వర్ష ఋతువు / శరదృతువు

మాసం : భాద్రపద మాసం

పక్షం : కృష్ణ పక్షం

వారం : భౌమ వాసరః (మంగళవారం)

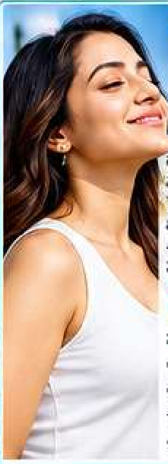
తిథి : దశమి రాత్రి 2:07 వరకు, తరువాత ఏకాదశి

సూర్యోదయం : 6:10

సూర్యాస్తమయం : 5:58

'విటమిన్ డీ కోసం కాస్త సన్ టైమ్'

40 ఏళ్లు దాటిన వారు ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాల్సిందే



సొంతరిందియన బ్యూటీ క్వీన్ త్రిష (43) ఆదివారం ఉదయం పూట ఎండలో నిలబడి సూర్యరశ్మిని ఆస్వాదిస్తూ కనిపించింది. 'విటమిన్ డి కోసం కాస్త సన్ టైమ్' అంటూ సోషల్ మీడియాలో ఫోటోలు షేర్ చేసింది. 40 ఏళ్ల వయసులో విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సూర్యరశ్మి సరిపోతుందా?

సూర్యరశ్మి విటమిన్ డీ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది, కాని అందరికీ ఒకే మోతాదులో సరిపోదు. చర్మ రంగు, వయసు, రుతువు, దుస్తులు, ప్రదేశం, కాలుష్యం వంటి అంశాలు ప్రభావం చూపుతాయి. కేవలం ఎండలో కూర్చోవడం సరిపోదు. రక్త పరీక్ష, వైద్య సలహాలు మాత్రమే నమ్మదగినవి.

విటమిన్ డీ లోపం లక్షణాలు

తక్కువ లోపం చాలా కాలం పాటు ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా ఉండవచ్చు, కండరాల నొప్పి, ఎముకల అలసట, బలహీనత, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. సరైన ప్రోటీన్, వ్యాయామం, కాల్షియం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం.

సప్లిమెంట్లు అవసరమా?

40 ఏళ్లు పైబడిన ప్రతి ఒక్కరూ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. లోపం ఉందని నిర్ధారించినప్పుడు లేదా వైద్యుల సలహా మేరకే తీసుకోవాలి. అధిక మోతాదు కూడా సమస్యలు కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.