|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

Spot Speed NEWS

2026 అక్టోబర్ 16 శుక్రవారం

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు | www.tmedia.net.in

శ్రీ మహాలక్ష్మి అమ్మవారి పవిత్ర కథ

సముద్ర మథనంలో అవతరించిన లక్ష్మీదేవి



పూర్వం దేవతలకు, రాక్షసులకు మధ్య యుద్ధాలు జరుగుతుండేవి. ఒకానొక సమయంలో దేవతలు తమ శక్తిని కోల్పోయి ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొన్నారు. అప్పుడు వారు శ్రీమహావిష్ణువును ప్రార్థించి తమను కాపాడమని వేడుకున్నారు.

శ్రీమహావిష్ణువు దేవతలకు ఉపాయం చెప్పారు. క్షీరసాగరాన్ని మథిస్తే అమృతం లభిస్తుందని, దానితో వారు తిరిగి శక్తిని పొందగలరని వివరించారు.

క్షీరసాగర మథనం

దేవతలు, రాక్షసులు కలిసి మందర పర్వతాన్ని కవ్వంగా, వాసుకి సర్పాన్ని తాడుగా చేసుకొని క్షీరసాగరాన్ని మథించారు. ఆ సమయంలో అనేక దివ్య సంపదలు వెలువడ్డాయి. చివరగా, తేజస్సుతో, పద్మంపై ఆసీనురాలై, చేతుల్లో పద్మాలను ధరించిన, సర్వాభరణాలతో అలంకరించబడి శ్రీ మహాలక్ష్మి అమ్మవారు అవతరించారు.

శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరీదేవిగా దుర్గమ్మ



విజయవాడ ఇంద్రకీలాద్రిపై దసరా శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. ఇవాళ ఐదో రోజున అమ్మవారు శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరీదేవి అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నారు. శ్రీచక్ర అధిష్ఠానశక్తిగా, పంచదశాక్షరీ మహా మంత్రాధి దేవతగా వెనక్రుచి, ఆరాధించే భక్తులను అనుగ్రహిస్తున్నారు. శ్రీలక్ష్మీదేవి, శ్రీసరస్వతీదేవి ఇరువైపులా వింజామరలతో సేవిస్తూ, చెరకుగడను చేతపట్టుకొని చిరు మందహాసంతో దర్శనమిస్తున్న దుర్గమ్మను దర్శించుకునేందుకు భక్తులు భారీగా తరలివస్తున్నారు. కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ కటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు చేసిన ఏర్పాట్లను ఆయన ప్రశంసించారు.

నవరాత్రి విశేషాలు



▶ దుర్గాపూజ ప్రారంభం (మహా షష్ఠి)

రేపటి నుంచి దుర్గా పూజ వేడుకలు ఘనంగా ప్రారంభం. రేపు అశ్వయుజ శుక్ల షష్ఠి.

▶ సరస్వతి ఆవాహన

నవరాత్రి పూజలలో భాగంగా రేపు దేవిని సరస్వతి రూపంలో ఆవాహన చేసి పూజలు నిర్వహిస్తారు.

ఈరోజు ప్రత్యేక దినాలు



ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవం

ఐక్యరాజ్యసమితి FAO స్థాపనను పురస్కరించుకుని ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 16న నిర్వహిస్తారు. ఆకలి నిర్మూలన, పోషకాహారంపై అవగాహన కల్పించడం లక్ష్యం.



ప్రపంచ వెన్నెముక దినోత్సవం

వెన్నెముక ఆరోగ్యం, సంరక్షణ, వెన్నునొప్పి నివారణపై అవగాహన.



వరల్డ్ అనస్థీషియా డే

వైద్య రంగంలో అనస్థీషియా ఆవిష్కరణను గుర్తుచేసుకునే రోజు.

పంచాంగ వివరాలు (16-10-2026)

సంవత్సరం	:	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
		దక్షిణాయనం, శరత్ ఋతుమ
మాసం	:	ఆశ్వయుజ మాసం, శుక్ల పక్షం
వారము	:	శుక్రవారం (శుక్ర వాసరః)
తిథి	:	షష్ఠి (అక్టోబర్ 17 తెల్లవారుజామున 05:54 వరకు, తదుపరి సప్తమి)
నక్షత్రము	:	జ్యేష్ఠ (ఉదయం 06:47 వరకు, తదుపరి మూల)
యోగము	:	శోభన (రాత్రి 10:05 వరకు)
కరణము	:	కౌలవ (సా. 04:38 వరకు), తదుపరి తైతిల
సూర్యోదయం	:	06:09
సూర్యాస్తమయం	:	05:53
రాహుకాలం	:	10:46 – 12:12
యమగండం	:	03:04 – 04:30
దుర్ముహూర్తం	:	08:45 – 09:31 మరియు 12:35 – 01:21
వర్జ్యం	:	03:47 – 05:35

ప్రోటీన్లు, ఫైబర్‌ను తగినంతగా తీసుకోని భారతీయులు..



పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయులు ప్రోటీన్, పీచు పదార్థాలను తగినంతగా తీసుకోవడం లేదని పెప్సికో ఇండియా అధ్యయనం వెల్లడించింది. 1,250 మందిని పరిశీలించగా 70% మంది రోజుకు 41 గ్రాముల కంటే తక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నారు. 61% మంది ఫైబర్ లోపంగా చేస్తున్నారు. 74% మందికి ప్రోటీన్ అవసరంపై అవగాహన ఉన్నప్పటికీ, 56% మందికి సరైన పరిమాణం తెలియదు. 59% మంది ఫైబర్ అవసరం తెలుస్తున్నప్పటికీ, కేవలం 11% మందికే సరైన పరిమాణం తెలుసు. ధరలు ఎక్కువగా ఉండటం, సరైన ఆహార ఎంపికలు లేకపోవడం ప్రధాన అడ్డంకులు.

నిపుణుల సూచనలు



- పప్పుధాన్యాలు, సోయా, పనీర్, బీన్స్, గింజలు తీసుకోవాలి.
- ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు, పండ్లు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.
- కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే కాకుండా అన్ని పోషకాలు అవసరం.
- మలబద్ధకం ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో ఇసబ్గోల్ వాడాలి.
- అందుబాటు ధరల్లో, సులభంగా లభించే పోషకాహార ఎంపికల ఎంచుకోవాలి.