|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితి వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

11 అక్టోబర్ 2026 | ఆదివారం

సూర్య భగవానుడు – లోకానికి వెలుగునిచ్చే దేవుడు



పురాణాల ప్రకారం సూర్య భగవామడు కశ్యప మహర్షి, అదితి దేవి కుమారుడు. ఆయనను ఆదిత్యుడు అని కూడా పిలుస్తారు. ఏడు గుర్రాలు లాగే రథానికి అరుణుడు సారథి. సూర్యకాంతి జీవరాశుల మనుగడకు, పంటల పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రతిరోజూ సూర్యుడు ఉదయించినట్లే మనం కూడా కష్టాల్లో ప్రయత్నం ఆపకూడదు; జ్ఞానం, మంచితనం పంచుకోవాలి.

అక్టోబర్ 11 – ప్రత్యేక దినాలు

అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం:
బాలికల విద్య ఆరోగ్యం, హక్కులు, సమాన అవకాశాలపై అవగాహన.

ప్రపంచ హోస్పైస్ మరియు పాలియేటివ్ కేర్ డే:
తీవ్రమైన అనారోగ్య రోగులకు ఉపశమన సంరక్షణ ప్రాధాన్యత.

భక్త ప్రహ్లాదుడిని రక్షించిన లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి



హిరణ్యశిపుడు తననే దేవుడిగా పూజించాలని ఆజ్ఞాపించాడు. విష్ణుభక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు మాత్రం 'ఓం నమో నారాయణాయ' జపం మానలేదు. 'నీ విష్ణువు ఎక్కడ?' అని అడగగా, 'స్తంభంలో కూడా ఉన్నాడు' అన్నాడు. స్తంభాన్ని కొట్టగానే నరసింహ స్వామి ప్రత్యక్షమై హిరణ్యకశిపుడి దుష్టత్వాన్ని అంతం చేసి ప్రహ్లాదుడిని రక్షించాడు.

నీతి బోధ

- అహంకారం, అధర్మం నశిస్తాయి
- కష్టాల్లో ధైర్యం కోల్పోకూడదు

ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్।
నృసింహం భీషణం భద్రం మృత్యోర్మృత్యుం నమామ్యహమ్॥

11 అక్టోబర్ 2026 – పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం | దక్షిణాయనం | శరదృతువు | ఆశ్వయుజ శుక్ల పక్షం | ఆదివారం

తిథి	:	శుక్ల పాడ్యమి రాత్రి 09:31 వరకు, తర్వాత విదియ
నక్షత్రం	:	చిత్త రాత్రి 10:32 వరకు, తర్వాత స్వాతి
యోగం	:	వైధృతి రాత్రి 09:05 వరకు
సూర్యోదయం	:	06:12
సూర్యాస్తమయం	:	05:54
రాహుకాలం	:	04:20–05:49 సా.
యమగండం	:	11:54–01:23
గుళిక	:	02:52–04:20
అభిజిత్	:	11:30–12:18

ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన వైద్య పరీక్షలు

HbA1c
గత మూడు నెలల సగటు రక్త చక్కెరను అంచనా వేస్తుంది.

LDL కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్లు
గుండె ఆరోగ్య ప్రమాదాల అంచనాకు ఉపయోగపడతాయి.

ఫెరిటిన్
శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వల గురించి చెబుతుంది.

ఫాస్టింగ్ ఇన్సులిన్, HOMA-IR
ఇన్సులిన్ నిరోధకతను అంచనా వేయడంలో వైద్యులకు సహాయపడతాయి.

hs-CRP
వాపుకు సంబంధించిన సూచిక.

పరీక్షల ఫలితాలను వైద్యుల సలహాతోనే అర్థం చేసుకోవాలి. ఆహారం, మందులు, సప్లిమెంట్లు, వ్యాయామం వంటి అంశాలు ఫలితాలపై ప్రభావం చూపవచ్చు; పరీక్షకు ముందు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.