ధర్మో రక్షతి రక్షితః

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్)

T MEDIA – TELUGU DIGITAL

www.tmedia.net.in

బుధవారం 4 నవంబర్ 2026

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

/TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

వినాయకుడు మహిమలు



విఘ్నాలను తొలగించే గణవయ్య దివ్య లీలలు

- హిందూ సంప్రదాయంలో వినాయకుడు ప్రథమ పూజ్యుడు.
- పార్వతీదేవి తనయుతో బాలుడివిం పొందిన గజాననుడు.
- పార్వతీదేవి పసుపుతో బాలుడిని స్నృష్టించి ప్రాణం పోసింది.
- శివుడితో జరిగిన ఘటనలో తనకు తల అమర్చడంతో గజాననుడిగా అవతరించాడు.
- జ్ఞానం, బుద్ధి, ధైర్యం, ఐశ్వర్యం ప్రసాదించే, విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడు.

శబరిమల అయ్యప్ప మహిత





- కేరళలోని పశ్చిమ కనుమలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం.
- ఇక్కడి 18 పవిత్ర మెట్లు ఎంతో ప్రత్యేకం.
- ఇరుముడి ధరించి, నియమ నిష్ఠలతో భక్తులు దర్శనం.

41 రోజుల మండల దీక్ష విశిష్టత

- నల్ల/నీల వస్త్రధారణ, నిత్య పూజలు.
- బ్రహ్మచర్యం, మద్య-మాంసాహారానికి దూరం.
- కోపం, అహంకారం విడిచి సత్యం-ధర్మం పాటించడం.
- అందరినీ స్వామిగా భావించి గౌరవించడం.

నవంబర్ 8న శ్రీవారి ఆలయంలో దీపావళి ఆస్థానం



- తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో నవంబర్ 8న దీపావళి ఆస్థానం.
- ఉదయం 7-9 గంటల వరకు ఘంటా మండపంలో కార్యక్రమం.
- శ్రీమలయప్పస్వామి దేవేరులతో కలిసి సర్వభూపాల వాహనంలో వేంచేదుం.
- ప్రత్యేక పూజ, హారతి, ప్రసాద నివేదనలు.
- సాయంత్రం 5 గంటలకు సహస్ర దీపాలంకరణ సేవ.



అర్చిత సేవలు రద్దు: నవంబర్ 8న కళ్యాణోత్సవం, ఊంజల్ సేవ, అర్చిత బ్రహ్మోత్సవం రద్దు. తోమాల, అర్చన సేవత్రయి ఏకాంతంగా.

ఈ రోజు పంచాంగం

4 నవంబర్ 2026, బుధవారం

సంవత్సరం	:	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
అయనం	:	దక్షిణాయనం, హేమంత రుతువు
మాసం, పక్షం	:	ఆశ్వయుజ మాసం, కృష్ణ పక్షం
తిథి	:	దశమి (ఉ.11:03 వరకు), ఆ తరాత ఏకాదశి (రవ ఏకాదశి)
నక్షత్రం	:	పుష్య (మ.03:30 వరకు)
యోగం	:	బ్రహ్మ యోగం (ఉ.08:01 వరకు), ఆ తరాత ఐంద్ర యోగం
కరణం	:	విష్టి (భద్ర) (ఉ.11:03 వరకు), ఆ తరాత బావ
చంద్ర రాశి	:	సింహ రాశి
రాహు కాలం	:	మ.12:00 – మ.01:25
దుర్ముహూర్తం	:	ఉ.11:43 – మ.12:28
వర్జ్యం	:	రాత్రి సమయంలో
అభిజిత్ ముహూర్తం	:	లేదు
బ్రహ్మ ముహూర్తం	:	ఉ.04:24 – 05:12

దీపావళి పండుగ సండడి ప్రారంభం





- నవంబర్ 6న ధన త్రయోదశి (ధనేతేరాసే).
- నవంబర్ 8న దీపావళి పర్వదినం.
- కోనుగోల్లు, పండుగ సన్నాహాలు ఊపందుకుంటున్నాయి.

ప్రాజన్ కూరగాయలను వాడవచ్చా.. పోషకాలు ఉంటాయా..?



- సమయం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఘనీభవించిన కూరగాయలు ఎంతో ఉపయోగకరం.
- బరానీలు, మొక్కజొన్న క్వారెటు, బ్రోకోలీ లాంటి కూరగాయలు సులభంగా పంటల్లో వాడుకోవచ్చు.
- పూర్తిగా పండిన దశలోనే సేకరించి వెంటనే గడ్డకట్టిస్తారు. పోషకాలు చాలావరకు నిల్వ ఉంటాయి.
- ప్యాకెట్లలో ఉన్న వివరాలు తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలి.
- అదనపు ఉప్పు, పోడియం లేని ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి.
- ఇంట్లోనే కూడా తాజా కూరగాయలు శుభ్రం చేసి, గడ్డకట్టి నిల్వ చేసుకోవచ్చు.
- సరైన ఎంనికతో పోషకాలతో పాటు సమయాన్ని ఆదా చేసే మంచి ప్రత్యామ్నాయం.



జాతీయ – అంతర్జాతీయ ప్రాముఖ్యతలు



- **శకుంతలా దేవి జయంతి:** ప్రముఖ గణిత శాస్త్రవేత్త, మానవ కంప్యూటర్ (1929 నవంబర్ 4).



- **అంతర్జాతీయ ఒత్తిడి అవగాహన దినోత్సవం:** మానసిక ఆరోగ్యం, ఒత్తిడిని జయించాలనే అవగాహన (ప్రతి ఏదాది నవంబర్ మొదటి బుధవారం – ఈ ఏదాది నవంబర్ 4).



- **వాసుదేవ బలవంత ఫడ్కే జయంతి:** సాయుధ పోరాటానికి బీజం వేసిన విప్లవ వీరుడు (1845 నవంబర్ 4).



- **జమ్నాలాల్ బజాజ్ జయంతి:** ప్రముఖ పారిస్రామికవేత్త, గాంధేయవాది (1889 నవంబర్ 4).