॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

1 నవంబర్ 2026

ఆదివారం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరము
ఆశ్వయుజ మాసం
కృష్ణ పక్షం

www.tmedia.net.in

సూర్య భగవానుడీ కథ

పూర్వం ఒకానొక కాలంలో వరద్వజుడు అనే రాజు.
విక్రమి ఎంతో ధర్మ పరుడు పరిపాలనలో ప్రజలు.
వరం పుట్టిన నాటి నుండి పుత్ర సంతానం లేదని.
పక్కనే. వశిష్ఠుడు. పుత్ర కామేష్టి యాగం.
పర్వత పరిసరాల్లో. మూడు పరమ ఋషులు
పరమ పవిత్రులై ఓంకారమే శ్వాసగా మన్న
మారుమూలలు, ఏమీ లక్ష్యం లేకుండా.
సూర్యుడిలా వేగంగా పరిగెత్తేవారు.
పవిత్రులారా పరిపూర్ణం చేయడానికి లో
వ్రతం పట్టలేదు పరి. న్న మనుషులు పట్టనట్లు.
పదిరోజులుగా ఇంట, పరిష్కారం కనిపించలేదు.
పక్షులం పరిశోధించారు, మూర్ఖుడు వరుడు వరుడు
పక్షులం పరిశోధించారు మరియు మరియు పరిశోధించారు.



ఈ కథలోని నీతి

- చీకటి ఎంతటి దట్టమైనదైనా వెలుగు దానిని తొలగిస్తుంది.
- కష్టాలు వచ్చినప్పుడు నిరాశ చెందకూడదు.
- క్రమ-శిక్షణ, సమయపాలన జీవితానికి విజయాన్ని అందిస్తాయి.
- మనము కూడా సూర్యుడిలా నలుగురికి ఉపయోగపడేలా జీవించాలి.

సూర్య భగవానుడి ప్రార్థన

ఓం సూర్యాయ నమః!
ఓం ఆదిత్యాయ నమః!
ఓం భాస్కరాయ నమః!

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారి కథ

"భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి. ఈ స్తంభంలోనూ ఉన్నాడు"
పలలక్ష్యము వలె వల్లనూరు.
పభ్రస్థుడు, పదకము వహ్నిరు, పరరర్జుడు ప్రహ్లాదుడు
పమవదాడు వకుడు పవ భక్తవరుడు. పరద వరుడు.
సలపసులే పరు. హ మార్కరిలా పరవరిలా పరభక్తుడని
మార్వ పవరర్శిర పరర్శించండారు; పరిష్కర్తవు.
మార్క వర్వడు, పరవతవు నర్శర్వరు.
మార్కరధంద త్రీదే పరరర్శరుయశాల వరుడు
పరర్యరు పర్వులే పర్శదివరేశంలో
పళర్క; వరతి నవర్శది భవమాలు వరనపారు.
బిర్తవరంతి పరంటారు.



స్వామివారి అనుగ్రహం

- భయాలు, ఆందోళనల నుండి ధైర్యాన్ని ప్రసాదిస్తారని భక్తుల విశ్వాసం.
- కుటుంబంలో సుభశాంతులు కలగాలని ప్రార్థిస్తారు.
- ఆపదల నుండి రక్షించాలని వేడుకుంటారు.
- ధర్మమార్గంలో నడిచే శక్తిని ప్రసాదించాలని కోరుకుంటారు.

స్వామివారి దివ్య మంత్రం

ఓం శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహాయ నమః
ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణం
జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్।
నృసింహం భీషణం భద్రం
మృత్యోర్మృత్యుం నమామ్యహమ్॥

ఒంటిమిట్ట శ్రీ కోదండరామస్వామివారి అన్నప్రసాదానికి రూ.10.01 లక్షల విరాళం



ఒంటిమిట్ట శ్రీ కోదండరామస్వామివారి ఆలయంలో భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ నిర్వహణ కోసం టీటీడీ బోర్డు సభ్యులు శ్రీ నన్నపనేని సదాశివరావు రూ.10,01,116 విరాళంగా అందజేశారు. తిరుపతిలోని టీటీడీ పరిపాలనభవనంలో శనివారం ఆయను తన సతిమణితో కలిసి డీటీని కార్యనిర్వాహణాధికారి శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్రకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంటిమిట్ట ఉపె కార్యనిర్వాహణాధికారి శ్రీమతి ఎ. ప్రభావతి.

భారతీయ రాష్ట్రాల అవతరణ దినోత్సవాలు



కన్నడ రాజ్యోత్సవం

1956 నవంబర్ 1న కన్నడ మాట్లాడే ప్రాంతాలన్నీ కలిసి మైసూర్ రాష్ట్రంగా (ప్రస్తుత కర్ణాటక) ఏర్పడిన జ్ఞాపకార్థం ఈ రోజును ఘనంగా జరుపుకుంటారు.



హర్యాణా డే

1966లో పంజాబ్ నుండి విడిపోయ హర్యానా ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన రోజు.

ఇతర రాష్ట్రాలు: ఆంధ్రప్రదేష్, మధ్యప్రదేష్, కేరళ (కేరళ పిరవి), చత్తిస్‌గఢ్ పంటి పలు భారతీయ రాష్ట్రాలు కూడా నవంబర్ 1నే తమ అవతరణ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటాయి.

అంతర్జాతీయ విశేషాలు

ప్రపంచ వ్యాగన్ దినోత్సవం

జంతు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉంటూ, శాకాహారాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ రోజును నిర్వహిస్తారు.



ఆల్ సెయింట్స్ డే

క్రైస్తవ సంప్రదాయంలో పేరు తెలిసిన, తెలియని సర్వ పాధువులను స్మరించుకుంటూ జరుపుకునే పవిత్ర దినం.

ఈ రోజు పంచాంగం

1 నవంబర్ 2026 (ఆదివారం)

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరము
ఆశ్వయుజ మానం, కృష్ణ పక్షం

తిథి	:	కృష్ణ పక్ష సప్తమి (మధ్యాహ్నం 02:51 వరకు, తదుపరి కృష్ణ అష్టమి)
నక్షత్రం	:	పునర్వాసు (తెల్లవారుజాము 05:39 వరకు, తదుపరి పుష్యమ)
యోగం	:	శుభ యోగం
కరణం	:	బాలవ మరియు కౌలవ
సూర్యోదయం	:	06:14
సూర్యాస్తమయం	:	05:45

నెయ్యి తింటే బరువు పెరుగుతారా..?



నెయ్యి అనేక పోషక విలువలు కలిగిన పదార్థం. కానీ నెయ్యిలో కొవ్వు ఉంటుందని, దీన్ని తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారని చెబుతుంటారు. నిజంగానే నెయ్యి తినడం వలన పెరుగుతుందా..? కాదు కాదనే ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజులో 1 నుండి 2 టీస్పూన్ మంచి కాకుండా నెయ్యి తీసుకుంటే బరువును తగ్గించుకోవచు. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నారిలే ఉన్నారు.

నెయ్యితో ప్రయోజనాలు

శక్తి ఉత్పత్తి
రోజంతా చురుకుగా, శక్తివంతంగా ఉండటానికి సహాయం.

చర్మానికి మేలు
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

పీరియడ్స్ సమస్యకు చెక్
సోర్మోన్లను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో సహాయం.

ఎముకలు బలోపేతం
విటమిన్ కె, కాల్షియం శోషణకు సహాయపడి ఎముకలను బలంగా ఉంచుతుంది.