|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

Spot Speed NEWS

పంచాంగం

26 సెప్టెంబర్ 2026

శనివారం (స్థిర వాసరః)

సంవత్సరం	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సము
అయనం / ఋతువు	ధక్షిణాయనం, వర్ష ఋతువు
మాసం	భాద్రపద మాసం (శుక్ల పక్షం)
తిథి	శుక్ల పక్ష పౌర్ణమి (సెప్టెంబర్ 26 రాత్రి 10:18 వరకు)
నక్షత్రం	పూర్వ భాద్రపద (సెప్టెంబర్ 26 ఉదయం 11:32 వరకు, ఆ తర్వాత ఉత్తర భాద్రపద)
సూర్యోదయ	06:05
సూర్యాస్తమయం	06:10

ఈ రోజు ముఖ్య విశేషాలు

1 ఆధ్యాత్మిక/హిందూ క్యాలెండర్ ప్రత్యేకతలు

- **భాద్రపద పౌర్ణమి:** ఈ రోజున సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాలు, ఉమామహేశ్వర వ్రతాలు చేసుకోవడం విశిష్టమైనడగా భావిస్తారు.
- **ఇంద్ర జాత్రా:** సిక్కిం మరియు నేపాల్ ప్రాంతాలలో ఇంద్రుడిని పూజిస్తూ జరుపుకునే సాంప్రదాయ పండుగ రేవే.

2 అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలు

ప్రపంచ పర్యావరణ ఆరోగ్య దినోత్సవం
పర్యావరణ కారకాలు మానవ ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావం గురించి అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏటా సెప్టెంబర్ 26న జరుపుకుంటారు.

యూరోపియన్ భాషల దినోత్సవం
ప్రపంచవ్యాప్తంగా భాషల వైవిధ్యం, వాటి అభ్యసన ప్రాధాన్యతను చాటిచెప్పే రోజు.

ప్రపంచ గర్భనిరోధక దినోత్సవం
లైంగిక ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ నియంత్రణపై యువతలో అవగాహన పెంచడానికి ఉద్దేశించిన రోజు.

అణు ఆయుధాల సంపూర్ణ నిర్మూలన అంతర్జాతీయ దినోత్సవం
ఐక్యరాజ్యసమితి ఆధ్వర్యంలో అణు ఆయుధాల వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను వివరిస్తూ, వాటి నిర్మూలన కోసం జరుపుకునే రోజు.

రేపటి నుంచే పితృదేవతలను స్మరించుకునే పితృపక్షాలు (మహాలయ పక్షాలు) ప్రారంభం కానున్నాయి.

40 తర్వాత శరీరం ఇచ్చే డేంజర్ సిగ్నల్స్

40 ఏళ్ల తర్వాత ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచిస్తున్నారు. శరీరం పంపే కొన్ని సంకేతాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది!

1 నిద్రపోయినా తగ్గని తీవ్రమైన అలసట

- ఉదయం లేవగానే బరువుగా అనిపించటం, రోజంతా నీరసంగా ఉండటం.
- రక్తహీనత, విటమిన్ లోపం, థైరాయిడ్ సమస్యలు కారణం కావచ్చు.

2 మెట్లు ఎక్కితే విపరీతంగా ఆయాసం

- కొద్దిదూరం నడిచినా ఎక్కువగా ఆయాసం.
- ఛాతిలో బిగుతు, చెమటలు, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ఉంటే వైద్య సహాయం అవసరం.

3 తరచూ తలనొప్పి, కళ్లు తిరగడం

- తలనొప్పి, కళ్ళు తిరగడం లేదా దృష్టి మసకబారడం.
- అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు ఉండే అవకాశం. పదేపదే నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

4 రక్తంలో చక్కెరక సంబంధిత మార్పులు

- తరచుగా దాహం, పదేపదే మూత్రవిసర్జన.
- గాయాలు ఆలస్యంగా మానడం, బరువు మార్పులు.
- ఫాస్టింగ్ షుగర్, HbA1c వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

5 పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం

- శరీర బరువు పెద్దగా పెరగకపోయినా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా.
- రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం.
- లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

6 గట్టిగా గురక, నిద్రలో శ్వాస ఆగిపోతడం

- గట్టిగా గురక పెట్టడం, నిద్రలో శ్వాస ఆగినట్టు కనిపించడం.
- ఉదయం అలసట, పగటిపూట నిద్ర.
- స్లీప్ అప్నియా అవకాశం, వైద్యులను సంప్రదించండి.

7 అధిక ఒత్తిడి, ఛాతిలో అసౌకర్యం

- ఎక్కువకాలం ఒత్తిడి శారీరకంగానూ ప్రభావం చూపవచ్చు.
- ఛాతి నొప్పి, శ్వాస ఇబ్బంది, చేతులు/కాళ్లలో బలహీనత ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం.

8 40 తర్వాత ఆరోగ్యంపై ఎలా శ్రద్ధ పెట్టాలి ?

- రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ చెక్కతప.
- సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, తగ్గిన నిద్ర.
- పొగాకు దూరం, ఒత్తిడి నియంత్రణ.
- వ్యక్తిగత పరిస్థితులపై వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.