॥ ధర్మం రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా – తెలుగు డిజిటల్ | www.tmedia.net.in

సంపుటి : 11 | సంచిక : 276 | మంగళవారం, 13 అక్టోబర్ 2026 | ఖమ్మం | తెలంగాణ | www.tmedia.net.in

ఖమ్మంలో శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణానికి శ్రీకారం

వేద మంత్రోచ్చారణల నడుమ శాస్త్రోక్తంగా భూమిపూజ



- చిన్నజీయర్ స్వామి ఆశీర్వాదాలతో కార్యక్రమం
- టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు పాల్గొనప
- మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ప్రత్యేక హాజరు
- ఆలయ నిర్మాణానికి 20.04 సెంట్ల భూమి కేటాయింపు
- ప్రహరీ నిర్మాణానికి రూ.3.40 కోట్ల మంజూరు

ఖమ్మం, అక్టోబర్ 13 (టీ మీడియా):

ఖమ్మం నగరంలో శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణానికి వేద మంత్రోచ్చారణల నుదుత్త శాస్త్రోక్తంగా భూమిపూజ నిర్వహించారు. ప్రమోదీ సైఖకునకే చిన్నజీయర్ స్వామి ఐవరుుంమా'ీ్ టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు పాల్గొనిహాణ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఐన్వారవంచారు. నానుమ వగరంన భవ్యశ్యాన్న వేమ స్రల్యమిచాలో వీతల పర్వోంచారు. పవిళల అంగ్యీగ్యం పతంనము జునకోఐన టీటీ:న్య, ప్రుటీక ఫంము, చాత్య రు 20.04 సెంట్ల భూమి కేటాయించినట్లు తెలిపారు. ప్రహరీ నిర్మాణానికి రూ.3.40 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు తెల్వడించారు.

ఖమ్మం పగరలో శ్రీవరెది మహోత్యుఐ, మత్త ప్రమరయ్ ఐషుణుఐ సుమఐఐ నిర్మాణని వేదీంది ప్రవక్తురను త్రరీలనంబ వర్యవల పత్యవినిదుల్ట పత్రివ్వదా వఐనపంన వయంచవంచ ప్యాపు ఐర్వ్యు, వాగీ. తుమ్మల నేరుడు వంబోధ్రుం పత్ర నంచర్యద వవ్యాచఐ వెధారర్యచారు. ఈ సనర్యనంది వఐుంమద. ఈ పర్మాతలన ప్రమరలవ్ల వీఐుష్యంనాని మంయ్యామనవ్నామ. అలయ నిర్మాణానికి చిత్వలీలో ఆంచును అర్యదర్శం మరఐరంచారు. మూఘ పుర్ణ ఫ్రాణాని సేర్యాఐసి చేటాయదుల, మంతలలో అలయ నిర్మాణానికి సంఘక్రవల టర్యేల వసుక్ష అవ్యరో ఐన్యం వలాల చేంధ్రలోన. ఈ ర్రేఐుబీంపై వోఐుక్షర ప్రభానంఐ పపాదమ్మింది.

ఆంజనేయ స్వామి మహాత్మ్యం

భక్తి, బలం, ధైర్యం, అచంచల విశ్వాసానికి ప్రతిరూపం



ఆంజనేయ స్వామి భక్తి, బలం, ధైర్యం, అచంచల విశ్వాసానికి ప్రతిరూపం. రాముని పట్ల ఆయనకున్న అపార భక్తి, సేవాభావం మన అందరికీ ఆదర్శం. సంకట్లను ఛేదించే శక్తి, కష్టాలో ధైర్యం నింపే వైవం. హనుమంతుని నామస్మరణ మనసుకు శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసం, విజయం ప్రసాదిస్తుంది. ఆయన జీవితం నిస్వార్థ సేవ, విధేయత, ధైర్యానికి శాశ్వత ప్రేరణ.

పంచాంగం – 13 అక్టోబర్ 2026

శ్రీ పరాభవ నామ సంతత్సరం

మాసం	:	అశ్వయుజ మాసం
పక్షం	:	శుక్ల పక్షం
తిథి	:	తదియ (రాత్రి 11:27 వరకు)
నక్షత్రం	:	విశాఖ
యోగం	:	శుభం
కరణం	:	గరజా
సూర్యోదయం	:	ఉదయం 05:59
సూర్యాస్తమయం	:	సాయంత్రం 05:48

మహిళలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాల్సిన వైద్య పరీక్షలు ఇవే

ఆరోగ్యాన్ని ముందుగానే తెలుసుకోండి.. అనారోగ్య సమస్యలను నివారించండి



మహిళల ఆరోగ్యం జీవన ప్రతి దశలో అత్యంత కీలకం. హార్మోన్ల మార్పులు, జీవన శైలి, ఆహార ప్ప వషూంన బావణ పల్ల వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తెవచ్చు. అందుకే కొన్ని ముఖ్యమైన వైద్య పరీక్షలను క్రమం వేయించుకోవడం అవసరం.

1. DHEAS పరీక్ష

అడ్రినల్ గ్రంధుల పనితీరును తెలుసుకునేందుకు ఈ పరీక్ష ముఖ్యం. హార్మోన్ల సమతుల్యతను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది.

2. ప్రొజెస్టెరాన్ పరీక్ష

మహిళల ప్రజనన ఆరోగ్యం, మెస్ట్ర చక్రం క్రమబద్ధత, గర్భధారణ సామ్మర్థ్యాన్ని అంచనా వేయడంలో ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది.

3. కార్టిసాల్ పరీక్ష

పత్రిడి (స్ట్రెస్) స్లాయిలను అంచనా వేయడానికి ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

4. థైరాయిడ్ పరీక్ష

థైరాయిడ్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత బరువు, మానసిక స్థితి, మెస్ట్ర చక్రంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఈ పరీక్ష అత్యవసరం.

5. ఇన్సులిన్ పరీక్ష

రక్తంలో చక్కర స్లాయిలను, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష ముఖ్యం. భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయించచు.

నేటి ప్రత్యేక దినాలు

- విపత్తు తగ్గింపు అంతర్జాతీయ దినోత్సవం



- అడా లవ్‌లేస్ డే

