|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక -సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం www.tmedia.net.in

మంగళవారం | 27 అక్టోబర్ 2026 సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి మహాత్మ్యం



హిందూ సంప్రదాయంలో శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి భక్తికి, బలానికి, ధైర్యానికి, జ్ఞానానికి, వినయానికి ప్రతీకగా పూజలందుకుంటారు. శ్రీరాముడి పరమ భక్తుడైన హనుమంతుడు తన అపారమైన శక్తితోనే కాకుండా, నిస్వార్థ సేవతోనూ భక్తుల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారు. పురాణాల ప్రకారం, అంజనా దేవి, కేసరి దంపతులకు ఆంజనేయ స్వామి జన్మించారు. వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో జన్మించినందున ఆయనను వాయుపుత్రుడు, మారుతి, పవనసుతుడు, ఆంజనేయుడు, హనుమంతుడు అని పిలుస్తారు. చిన్నతనంలోనే హనుమంతుడు అపారమైన శక్తిని ప్రదర్శించారు. ఆకాశంలో ప్రకాశిస్తున్న సూర్యుడిని పండుగా భావించి అందుకోవడానికి ఆకాశంలోకి ఎగిరారని పురాణగాథ చెబుతుంది.

కార్తీక మాసం వేళ శ్రీశైలం భక్తులకు అలర్ట్



శ్రీ శైల దేవస్థానం నవంబరు నెలకు సంబంధించి ఆర్జిత సేవలు, స్పర్శ ధర్శనం టికెట్లను ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేశారు. ధర్మకర్తల మండలి అధ్యక్షుడు పోతుగుంట రమేశ్ నాయుడు, అలయ ఈవో ఎం. శ్రీనివాసరావు సంయుక్త ప్రకటనలో వివరాలు వెల్లడించారు. మొత్తం కోటాలో 80 శాతం టికెట్లను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ మనమిత్ర వాట్సాప్ నెంబర్ ద్వారా, మిగిలిన 20 శాతం టికెట్లను అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా అందుబాటులో ఉంచారు.

27 అక్టోబర్ 2026 – పంచాంగం



శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, శరధృతువు, ఆశ్వయుజ మాసం.

తిథి	:	పాడ్యమి.
నక్షత్రం	:	కృత్తిక (తెల్లవారుజాము వరకు భరణి, ఆ తర్వాత కృత్తిక).
కరణం	:	కౌలవం ఉదయం 7:02 వరకు.
యోగం	:	వ్యతీపాత.
రాహుకాలం	:	మధ్యాహ్నం 3:00 – 4:30.
యమగండం	:	ఉదయం 9:00 – 10:30.
దుర్ముహూర్తం	:	ఉదయం 8:32 – 9:19, మధ్యాహ్నం 12:24 – 1:11.
అభిజిత్ ముహూర్తం	:	11:36 – 12:23.

ఇవాళ విశేషాలు



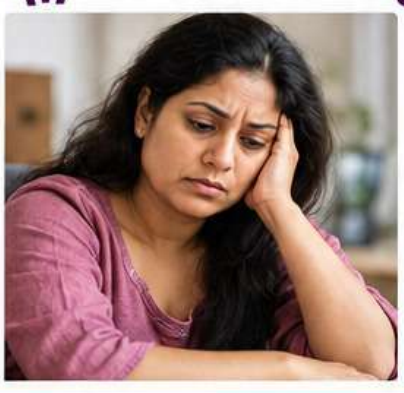
విజయనగరం పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమానోత్సవం రేపు వైభవంగా జరగనుంది.



అక్టోబర్ 27: భారత సైనిక దళాల ఇన్ఫాంట్రీ దినోత్సవం; ప్రపంచ ఆడియోవిజువల్ హెరిటేజ్ దినోత్సవం.

భారతీయ మహిళల్లో పెరుగుతున్న ముందస్తు మెనోపాజ్

మహిళలు ముప్పై ఏళ్ల చివరి దశలో నెలసరి క్రమం తప్పడం, నిద్రలేమి, ఆందోళన, అలసట, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి లక్షణాలను పని ఒత్తిడి, కుటుంబ బాధ్యతల వల్ల కలిగేవిగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఇవి రుతువిరతకి ముందు దశ లక్షణాలు అయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భారతీయ మహిళల్లో రుతువిరతి సగటున 46 నుంచి 47 ఏళ్ల మధ్య వస్తుంది. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే 2019–21 ప్రకారం, 35–39 ఏళ్ల వివాహిత మహిళల్లో 5.5 శాతం మంది రుతువిరతి దశలో ఉన్నట్లు నమోదైంది.



లక్షణాల్లో నెలసరి మార్పులు, వేడి ఆవిళ్లు, రాత్రి చెమటలు, నిద్ర సమస్యలు, మానసిక స్థితి మార్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, శక్తి తగ్గడం ఉండవచ్చు. త్రైరాయిడ్, గర్భధారణ, ఇతర హార్మోన్ల మార్పులు కూడా ఇటువంటి లక్షణాలకు కారణమవుతాయి. 45 ఏళ్లలోపు నెలసరి క్రమం తప్పినా, 40 ఏళ్లలోపే ఆగిపోయినా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ముందస్తు రుతువిరతి ఎముకలు, గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపవచ్చు. వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులు వాడకూడదు.

నిపుణుల సూచనలు

- నెలసరి తేదీలు నమోదు చేయడం.
- బలవర్ధక వ్యాయామాల, తగిన నిద్ర.
- సమతుల ఆహారం, తగిన కాల్షియం.
- క్రమమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ఉపయోగకరం.
- అవసరమైతే విటమిన్ డి పరీక్షలు.