



|| ధర్మ రక్షణ రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



సోమవారం, అక్టోబర్ 5, 2026

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ చైతన్య మా ధ్యేయం

కంటి పరీక్షలతో గుండె జబ్బుల ముప్పును ముందుగానే గుర్తించవచ్చా?

- రెటీనా లో మార్పులు గుండె ఆరోగ్యానికి సంకేతాలు
- రక్తనాళాల స్థితి ద్వారా ముందస్తు హెచ్చరికలు
- వైద్య పరిశోధనల్లో కీలక సమాధానాలు



కంటి పరీక్ష అంటే కేవలం చూపు సమస్యలు, కంటి ఒత్తిడి లేదా ఇతర కంటి వ్యాధులను గుర్తించడం మాత్రమే కాదు. మన శరీరంలోని రక్తనాళాలను కొంత లేకుండా నేరుగా పరిశీలించగలిగే చురుకైన ప్రత్యేక కంటి వెనుక భాగంలోని రెటీనా. రెటీనా మెదడుకి విశుద్ధరంగా ఉండి, అందులోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు శరీరంలోని రక్తనాళాలు స్థితిని ప్రతిబింబిస్తాయి. అందువల్ల కంటి పరీక్షల్లో కనిపించే కొన్ని మార్పులు భవిష్యత్తులో గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ముందస్తు సంకేతాలుగా ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది.

రెటీనా రక్తనాళాల్లో కనిపించే సంకేతాలు

- రక్తనాళాలు సన్నబడడం
- ధమనులు గట్టిపడడం
- ధమనులు-సిరలు కలిసే ప్రాంతాల్లో మార్పులు
- చిన్న రక్తప్రావాలు
- పసుపు రంగు కొలెస్ట్రాల్ ముక్కలు
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ప్రభావం

పరీక్షల్లో ఏమి తెలుస్తుంది?

రెటీనా ధమనుల గోడలు మందంగా మారడం, రక్తప్రసరణ తగ్గడం, సిరలపై ఒత్తిడి పెరగడం, సూక్ష్మ రక్తప్రావాలు, కొలెస్ట్రాల్ ముక్కలు వంటి మార్పులు కనిపించవచ్చు. ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని సూచించే ముందస్తు సంకేతాలుగా పరిగణించవచ్చు.

రెటీనా స్కాన్ లో మార్పులు

కృత్రిమ మేధ ఆధారిత పద్ధతులు రెటీనా రక్తనాళాల వెడల్పు, మెలికలు, శాఖలుగా విడిపోయే విధానం వంటి అంశాలను విశ్లేషించి గుండెపోటు, పక్షవాతం ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడంలో ఉపయోగపడుతున్నాయి.

ఎవరికి ప్రత్యేక జాగ్రత్త?

అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు, కుటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉన్నవారు కంటి పరీక్షల్లో మార్పులు కనిపించినట్లయితే వైద్యుడిని సంప్రదించి అవసరమైన గుండె పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



సాధారణ కంటి పరీక్ష గుండె జబ్బును ప్రత్యక్షంగా నిర్ధారించలేకపోయినా, భవిష్యత్తులో ఉన్న ప్రమాదాలను గుర్తించడంలో సహాయక సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది.



శివుని విశిష్టత

శివుడు హిందూ ధర్మంలో త్రిమూర్తులలో ఒకరు. ఆయనను మహాదేవుడు, పరమేశ్వరుడు, నీలకంఠుడు, శంకరుడు, భోళాశంకరుడు వంటి అనేక పేర్లతో భక్తులు పూజిస్తారు.

శివుని ప్రత్యేకతలు

- **త్రినేత్రుడు** : మూడవ కన్ను జ్ఞానానికి, దుష్టత్య వినాశనానికి.
- **నీలకంఠుడు** : హలాహల విషాన్ని లోక రక్షణ కోసం స్వీకరించాడు.
- **జటాజుంఘ** : గంగాదేవిని తన జటల్లో ధరించాడు.
- **చంద్రశేఖరుడు** : శిరస్సుపై చంద్రుని ధరించాడు.
- **నాగాధరణం** : మెడలో పాము ధరించడం భయంపై అధిపత్యం.
- **డమరుకం** : సృష్టిలోని నాదానికి ప్రతీక.
- **త్రిశూలం** : సృష్టి, స్థితి, లయ తత్వాలను సూచిస్తుంది.
- **నటరాజు** : తాండవం సృష్టి, స్థితి, లయల నిరంతర చక్రం.
- **భోళాశంకరుడు** : నిర్మల భక్తితో పూజిస్తే త్వరగా అనుగ్రహిస్తాడు.

శివారాధనలో సందేశం

శివుడు త్యాగం, జ్ఞానం, ధ్యానం, వైరాగ్యం, ధర్మం, సమత్వానికి ప్రతీక. 'ఓం నమః శివాయ' జపంతో మనస్సుకు ప్రశాంతత, అత్యవిశ్వాసం కలుగుతాయి.

హర హర మహాదేవ్!

గోష్వాద క్షేత్రంలో ఘనంగా గోదావరి హారతి



- టిటిడి-దాససాహిత్య ప్రాజెక్ట్ - పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం
- గోదావరి నదికి పూజలు, హరమలలో జలసంవద పరిరక్షణకు ఆధ్యాత్మిక సందేశం

తిరుపతి, సెప్టెంబర్ 03: టిటిడి జేతన్ (వైద్యం, విద్య) శ్రీ ప్రవల గోపినాథ గారు టిటిడి, దాససాహిత్య ప్రాజెక్ట్, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి ఉత్సవముల్లలతో గోష్వాద క్షేత్రంలో గోదావరి హారతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. **సెప్టెంబర్ 16**న పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కొవ్వూరు సమీపంలోని గోష్వాద క్షేత్రంలో సాయంత్రం 4.30 గంటల నుండి 7.30 గంటల వరకు ఈ కార్యక్రమం భక్తశ్రద్ధలతో జరిగనుంది. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని గోదావరి మాత అశీస్సులతో పాటు శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి అనుగ్రహాన్ని పొందాలని టిటిడి జేతన్ కోరారు.

సోమవారం, అక్టోబర్ 5, 2026

పంచాంగం

సంవత్సరం	: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనం	: దక్షిణాయనం
జాతువు	: శరద్ృతువు
మాసం & పక్షం	: భాద్రపద మాసం (కృష్ణ పక్షం)
తిథి	: కృష్ణ పక్ష దశమి (అక్టోబర్ 5 ఉద. 03:54 నుండి అక్టోబర్ 6 ఉద. 02:07 వరకు) తదుపరి విశాఖ శి.
నక్షత్రం	: పుష్యమి (ఉదయం వరకు, తదుపరి ఆర్ద్రా)
వర్షం	: స్థానిక పంచాంగం చూడండి
రామల కాలం	: ఉదయం 07:30 - 09:00
యమగండం	: ఉదయం 10:30 - 12:00

అంతర్జాతీయ ప్రత్యేక దినాలు



ప్రపంచ ఉపాధ్యాయల దినోత్సవం
అక్టోబర్ 5
సమాజ నిర్మాణంలో ఉపాధ్యాయుల సేవలను గుర్తించే అంతర్జాతీయ దినోత్సవం.



ప్రపంచ నివాస దినోత్సవం
అక్టోబర్ తొలి సోమవారం
మన నివాసాన్ని స్థితిగతులు, అందరికీ ఆశ్రయం అనే ప్రాథమిక హక్కుపై అపరాధన కోసం.